මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

නිවනට එකම මග

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

නිවනට එකම මග

කර්තෘ

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර

ප්‍රකාශනය
සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
අංක 1, ජලාන් මස්පුටේ
සිංගප්පූරුව 128607
දුරකථනය - (65) 7783330
ෆැක්ස් - (65) 7730150

කර්තෘ

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර

ප්‍රධාන සංස්කාරක
එඩ්වින් ආරියදාස

චිත්‍ර ශිල්පි
පි. වික්‍රමනායක

මාධ්‍ය රූප සංකලනය
පියරත්න හේවාබටගේ

පරිගනක තාක්ෂණය හා විද්‍යුත් මුද්‍රණ කටයුතු
පූජ්‍ය වේරගොඩ සුනන්දා මෙහෙණිය
මහින්ද කුමාර තිලකරත්න

පරිගණක උපදේශක
තුසිත බෝපිටිය
ආර්. ඩබ්ලිව්. අනුරුද්ධ රත්නින්ද

ප්‍රථම මුද්‍රණය
1999 නොවැම්බර් 27
සිංගප්පූරුවේ දී ය.

හිමිකම්
මේ ග්‍රන්ථයේ ආගත කරුණු පිළිබඳ
පූර්ණ හා සදකාලික අයිතිය හිමි වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේටයි.
බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රී මුබයෙන් පහල වු සනාතනික සත්‍යයෝ
පුහුදුන් මිනිසුන් විසින් පනවන ලද තාවකාලික වූත්,
අසත්‍යවූත් අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ නීති රීති පිළිගනු නොලබති.

සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
අංක 1, ජලන් මස් පුටේ,
සිංගප්පූරුව 128607
සිංගප්පූරුව
දුරකතනය - (65) 7783330
ෆැක්ස් - (65) 7730150

ISBN: 981-04-2037-4

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

නිවනට එකම මග

කතෘ

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර

ප්‍රධාන සංස්කාරක
එඩ්වින් ආරියදාස

චිත්‍ර සහ මාධ්‍යරූප
පී. වික්‍රමනායක
පියරත්න හේවාබටගේ

සංස්කරණ උපදේශක මණ්ඩලය
පූජ්‍ය ආචාර්ය පාතේගම ඥානාරාම මහා ස්ථවිර
පූජ්‍ය හින්බුන්නේ කොණ්ඩඤ්ඤ ස්ථවිර
පූජ්‍ය වේරගොඩ සුනන්දා භික්ෂුණී
මහාචාර්ය චන්දිම විජේබණ්ඩාර
මහාචාර්ය කපිල අභයවංශ
එම්. ඒ. ධර්මපාල මහතා
ඩී. එස්. වීරනාරායන මහතා
දයා සතරසිංහ මහතා
පී. ඩබ්ලිව්. කේ. යූ. අයි. රුද්‍රිගෝ මහතා

පටුන

පිටුව

කෘතඥතාව - පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ i
පෙරවදන -පූජ්‍ය ආචාර්ය කේ. ශ්‍රී ධම්මානන්ද නාහිමිපාණෝ iii
පණිවුඩය - බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ සභාපති සිතෝ චුන් චි iv
අනුග්‍රාහකත්වය v
පිළිගැන්වීම vi
භාවනාවට ප්‍රවේශයක් vii
භාවනා ක්‍රම - xi
මහා සතිපට්ඨාන සුත්‍රයේ සාරාංශ සටහන xvi

ප්‍රථම පරිච්ඡේදය
පරිවර්තනය සහිත පෙළ

මහා සතිපට්ඨාන සුත්ත 2

කායානුපස්සනා 3
ආනාපානසති පබ්බ 3
ඉරියාපථ පබ්බ 6
සම්පජඤ්ඤ පබ්බ 7
පටික්කුල මනසිකාර පබ්බ 8
ධාතු මනසිකාර පබ්බ 11
නව සීවථික පබ්බ 12

වේදනානුපස්සනා 23

චිත්තානුපස්සනා 25

ධම්මානු පස්සනා 27
නීවරණ පබ්බ 27
පඤ්චුපාදනකඛන්ධ පබ්බ 30
ඡ අජ්ඣත්තික බහිද්ධායතන පබ්බ 32

සත්ත බොජ්ඣංග පබ්බ 35
චතු සච්ච පබ්බ 39
දුක්ඛ සච්ච 40
සමුදය සච්ච 45
නිරෝධ සච්ච 52
අරියො අට්ඨංගිකො මග්ගො 60
සතිපට්ඨාන සුත්ත පරියෝසානං 64

ද්විතීය පරිච්ඡේදය
විස්තරාත්මක විවරණය

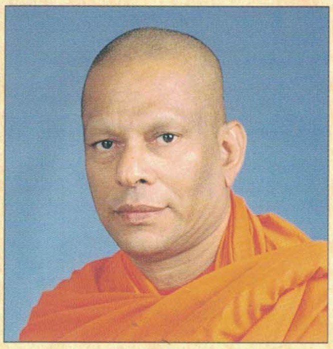
විස්තරාත්මක විවරණය 70
ආනාපානා සති පබ්බ 73
ඉරියාපථ පබ්බ 75
චතු සම්පජඤ්ඤ පබ්බ 76
පටික්කූල මනසිකාර පබ්බ 78
ධාතු මනසිකාර පබ්බ 80
නවසීවථික පබ්බ 82
වේදනානුපස්සනා 84
චිත්තානුපස්සනා 86
ධම්මානුපස්සනා 89
පඤ්චක්ඛන්ධ 93
ආයතන පබ්බ 95
සත්ත බොජ්ඣංග 98
චතු සච්ච 103

තෘතීය පරිච්ඡේදය
අටුවාව

අටුවාව 112

වදන් වැල 137

කෘතඥතාව



මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ළමා වියේ පටන් ම මගේ ජීවිතය සමග බැඳුණකි. ඊට හේතුව මා හැදුණේ වැඩුණේ බුදුසමයට අනුවම දිවි ගෙවූ බොදු පවුලක වීම ය. බොදු ගුණදහම් වල ජීවමාන ප්‍රතිමූර්තියක් වූ මගේ පියා සිරිතක් වශයෙන් දිනපතාම වාගේ ගමේ පන්සලට ගියේ මා ද කැටුව ය. ඒ සමයෙහි සිදු වූ එක් වැදගත් දෙයක් අදත් මා සිතෙහි පැලපදියම්ව පවතියි. අපේ ගමේ පන්සලේ විහාරාධිපති හිමියෝ (එවකට) පසුව මාගේ ගුරු දේවයන් වහන්සේ වූ රාජකීය පණ්ඩිත යටලමත්තේ ශ්‍රී වජිරඥාණ ගාළුපලාතේ ප්‍රධාන සංඝනායක මාහිමිපාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මුල්කරගෙන දහම් දෙසුම් පෙළක් පැවැත්වූ හ. හැම දෙසුමක් ම අවසන, දෙසුමට සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයක්, අසා සිටි සැදැහැවතුන්ගෙන් විමසන සිරිතක් උන්වහන්සේ වෙත තිබිණ. දිනක් උන්වහන්සේ විමසූ ප්‍රශ්නයට කිසිවකුට පිළිතුරු දිය නොහැකි විය. මම පිළිතුරු දැන සිටියෙමි. කිසිම පැකිලීමක් හෝ කෝලබවක් නැතිව මම එයට පිළිතුරු දුන්නෙමි. නාහිමියෝ මහත් සොම්නසට පත් වූ හ. මගේ පියාණන්ට මෙය මහත් ප්‍රීතියක් වූයේ ය. තම ප්‍රීතිය සලකුණු කරනු වස් පියා මට සත දහයක් දුන්නේ ය. මගේ වයසේ දරුවකුට එකල සත දහය මහත් සම්පතක් විය.

විහාරාධිපති හිමියන් හැරුනු විට සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කටපාඩමින් කිවහැකි කෙනෙකුට අපේ ගමේ වූයේ මගේ ආදරබර පියාණන් පමණි. කිසියම් දිනෙක සතිපට්ඨාන සූත්‍රයක් මගේ ම මෙහෙයුමෙන් පළ කෙරෙනු ඇතියි පැවිදි වූ මුල් අවදියේම වාගේ මා සිතෙහි හැඟුමක් ජනිතව තිබුණා විය හැක. ඉතා වැදගත් දහම් පොත් 217 ක් මුද්‍රණයෙන් පළ කරවූ පසු නිකුත් කෙරෙන මෙම ග්‍රන්ථයෙන් මගේ එම පැතුම මල් ඵල දරයි. මා මේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මෙසේ එළි දක්වන්නේ හුදෙක් මගේ ළමා වියේ පැතුමක් මුදුන්පත් කරගනු පිණිස ම නොව මනුෂ්‍ය වර්ගයා ගේ යහපත උදෙසා මෙම සාමයික කෘතිය කෙතරම් මහෝපකාරී වන්නේ දැයි මා පසක් කරගෙන සිටින බැවින් ද වෙයි. මිනිසුනට තම අධ්‍යාත්මික ශක්තිය පසක් කරගනු පිණිස ඇති නොවරදින එකම මග බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මෙම සූත්‍රයෙන් හෙළි කර දී තිබේ. පාලි ත්‍රිපිටකයෙහි භාවනාවන් පිළිබඳව දෙසූ අගනා ම සූත්‍රය මේ බව බොහෝ විද්වතුන් විසින් පිළිගෙන ඇත. මෙය දීඝ නිකායෙහි මෙන්ම මජ්ඣිම නිකායෙහි ද ඇතුළත් කර තිබීමෙන් එය වඩාත් තහවුරු වෙයි.

එක් එක් යෝගාවචරයකුට සත්වයන් ගේ යථාතත්වය පිළිබඳව ඇති තතු නිසි පරිදි තේරුම් ගැනීමට උපස්ථම්භක වන එකම ක්‍රමය මෙහි ඇතුළත් වීම මේ සූත්‍රයෙහි ඇති ප්‍රායෝගික වටිනාකම තහවුරු කරයි. මානව විඥානයෙහි අර්ථක්‍රියාකාරීත්වය මුළුමනින් ම වටහා ගැනීමට අදාල ක්‍රියා මාර්ගය මෙම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ඇතුළත් ය. එය හුදෙක් වැඳගෙන අසා සිටීම පිණිස දෙසන ලද සූත්‍රයක් නොවේ. එමෙන්ම තර්ක විතර්ක විවරණ විමර්ශන ආදිය ඉදිරිපත් කරමින් තම තමන්ගේ පණ්ඩිතකම් හුවා දක්වන්නවුනට දේශනා කරන ලද්දක් ද නොවේ. එය එක් එක් සැදැහැතියකු විසින් තම සිත හා කය පිළිබඳව විමසිලිමත් අවදිකමින් ප්‍රායෝගික භාවනා මාර්ගයෙන් ප්‍රගුණකරනු පිණිස දේශිත ය. සතිපට්ඨාන භාවනාව ප්‍රගුණ කළ විට සමස්ත ජීවිතය හුදෙක් සිද්ධි පද්ධතියක් බවත්, එය අනිත්‍යවූ, දුකින් පිරුණාවූ, නිත්‍ය ආත්මයකින් තොරවූ දෙයක් බවත් යෝගාවචරයාට පැහැදිලි වනු ඇත. ආසියාවේ ඇතැම් භාවනා මධ්‍යස්ථානවල සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පදනම් කරගත් අංග සම්පූර්ණ විදර්ශනා භාවනා පද්ධතියක් ක්‍රියාත්මක වෙයි. එහෙත් නිවැරදි හා අංග සම්පූර්ණ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයක් සොයා ගැනීම අපහසු වීම කණගාටුවට කරුණකි. දැනට භාවිතයෙහි පවත්නා පිටපත් වල අඩුපාඩුකම් හා වැරදි බහුල හෙයින් පිරිසිදු පෙළක් සැකසීම පිණිස පිටපත් රැසක් ප්‍රවේසමෙන් හා විමර්ශනාත්මකව තුලනය කරන්නට සිදු

විය. මෙම පොතට එසේ සැලකිල්ලෙන් සකස් කළ නිවැරදි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇතුළත් කර ඇති බව ද අවශ්‍ය හැම විටම අටුවාවට විශේෂ ගෞරවස්ථානයක් දෙමින් අර්ථ ව්‍යාඛ්‍යානය කළ බවද සතුටින් සඳහන් කරමි.

සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි ප්‍රකාශන වල ඊටම ආවේණික විශේෂ අංගලක්ෂණ රාශියක් තිබේ. ඒවා සඳහාම විශේෂයෙන් නිර්මාණය කරවනු ලබන සිතුවම්, ඒ අතර මූලික බව කිව යුතු ය. වචන දහස් ගණනකින් වුවද කිව නො හැකි ඇතැම් ගැඹුරු අදහස් එක් චිත්‍රයකින් පහසුවෙන් සන්නිවේදනය කළ හැකි වෙයි. මෙම ප්‍රකාශනයත් සමග තවත් අළුත්ම පියවරක් වශයෙන් සංයුක්ත තැටියක් ද නිකුත් කර ඇත. පාලි වචනවල නිවැරදි උච්චාරණයට සවන් දී එය ඉගෙන ගැනීමටත් සජ්ඣායනයේ මාධුර්යය විඳ ගැනීමටත් එමගින් සැදැහැවතුන්ට පහසුකම් සැළසෙයි. අපේ මෙම සංස්කරණය තරුණ පාඨකයන් පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් ඇතිව කරන ලද්දකි. ඇතැම් අය සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මහල්ලන් සඳහා - විශේෂයෙන් මරණාසන්න වූ විට අසාසිටීම සඳහා ගැලපෙන්නක් බව සිතති. ඇතැම් බෞද්ධ රටවල මරණාසන්න අයට හොඳ මතු උපතක් ලබාදීම පිණිස මෙය සජ්ඣායනය කරවීමේ සිරිතක් පවතියි. එහෙත් සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ මෙම ප්‍රකාශනයේ අරමුණ ප්‍රායෝගිකව දිනපතා තම ජීවිතයට පහනක් කරගනු පිණිස මෙම සූත්‍රය තරුණ පරපුර වෙත ප්‍රදනය කිරීමයි.

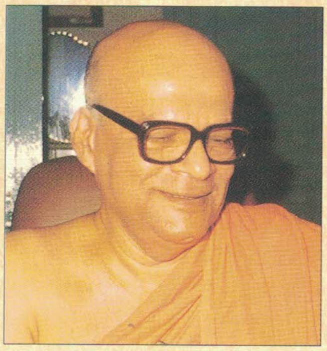
මෙම මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ද සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ වෙනත් ප්‍රකාශන මෙන් ම අපගේ කාර්‍ය මණ්ඩලයේ සාමූහිකත්වයෙන් ජනිතවන සාධනයකි. මේ උත්තරීතර කාර්‍යයේ දී මට අනුපම සහයෝගය ලබාදුන් විශාල පිරිස අතර විශේෂයෙන් නමින් ම සඳහන් කළ යුතු කිහිප දෙනෙක් වෙති. ශ්‍රී ලංකාවේ සුප්‍රකට මාධ්‍ය විශේෂඥයෙකු වන එඩ්වින් ආරියදස මහතා සුපුරුදු පරිදි ප්‍රධාන සංස්කාරක වරයා ලෙස අපගේ සංස්කාරක මණ්ඩලය මෙහෙයවමින් මගේ දැක්ම මනාව යථාර්ථවත් කළේය. චිත්‍ර ශිල්පී පී. වික්‍රමනායක මහතා සුපුරුදු ඉවැසීමෙන් හා කැපවීමෙන් යුතුව පොතෙහි දර්ශනය නිර්මාණාත්මක ලෙස සිතුවමට නැගීය. පොතෙහි ව්‍යුහමය නිර්මාණය හා ශිල්පීය අනන්‍යතාව පිළිබඳ ගෞරවය පියරත්න හේවාබටගේ මහතා වෙත අනිවාර්‍යයෙන්ම හිමි වෙයි.

මහාචාර්‍ය චන්දිම විජේබණ්ඩාර මහතා දිවා රාත්‍රී වෙහෙසෙමින් දුන් සහයෝගය මෙම ව්‍යාපෘතියේ දී මට බලකණුවක් මෙන් විය මෙම ප්‍රකාශනය සාර්ථකව කර ගත හැකි වූයේ එතුමා ගේ ඒ අමිල සහයෝගය නිසාමය. මෙම ප්‍රකාශන ව්‍යාපෘතින් හි ප්‍රාණවායුව ලෙස සඳහන් කළ යුත්තේ සුනන්ද භික්ෂුණියයි. ඇයගේ අඛණ්ඩ හා අසීමිත සහයෝගය මුල සිටම මේ කටයුතු සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වූවාක් මෙන්ම, සුනන්ද භික්ෂුණිය මේ කාර්‍ය කෙතරම් වැදගත් ලෙස නිමකළා ද කිවහොත් ඇය පොත සමග ම ජීවත් වූවා මිස, වෙන යමක් ගැන නොසිතුවාය. මෙතරම් මනහර අන්දමට මේ පොත නිම කිරීම සඳහා උපකාර වූවන් අතර නිව්යෝක් විහාර වාසී හීන්බුන්නේ කොණ්ඩඤ්ඤ හිමියන්, කිරිමැටියානේ විමලවංශ හිමියන්, විතාරන්දෙනියේ නන්ද හිමියන්, කිරම සිරිනන්ද හිමියන්, එම්. ඒ. ධර්මපාල මහතා, සාගරිකා චාන්දනි වෙලේගම, එල්. එන්. දමයන්ති ද සිල්වා, පාලිත වීරසිංහ මහතා, තුසිත බෝපිටිය මහතා සහ පොත සම්පූර්ණයෙන් ටයිප්කල මහින්ද කුමාර තිලකරත්න මහතා යන අයද මට කිසිසේත් අමතක කළ නොහැක.

එමෙන්ම මේ සියල්ලන්ම එක් වුවද අපට මූලාධාර සැපයූ සැදැහැවතුන් නොවන්නට මෙය කිසිසේත් එළි නො දකින්නට තිබිණ. මෙම අනුත්තර පුණ්‍යකර්මයෙන් ජනිත පුණ්‍ය මහිමයෙන් ඔවුන් හැම දෙනාටම ඒකායන මාර්ගය සනාථ වී සඳකාලික නිර්වාණ සුඛාස්වාදය හිමි වේවා.

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර.
සිංගප්පූරුවේ දී ය
27. 11. 1999

පෙරවදන



මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සත්වයන්ගේ විමුක්තිය පිණිස ඇති ඒකායන මාර්ගය ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින්ම හඳුන්වනලද බව ප්‍රකට කරුණකි. උතුම් ආගමික සාධන හිමිකරගත් ලෝක ප්‍රකට ස්ත්‍රී පුරුෂයන් ගේ ආධ්‍යාත්මික අධිගම පිළිබඳ මහත්වූ ලේඛන සමුදය අතර මෙම සූත්‍රය අග්‍රගණ්‍ය ය. ඒකායන විමුක්ති මාර්ගය හෙළිකරන අතරම, ජීවිතය යනු හුදෙක් අපෞරුෂෙය අනිත්‍ය හා අනාත්ම වූ සිද්ධි දමයක් බව ද බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මෙම සූත්‍රයේ දී පැහැදිලි කර තිබේ. න්‍යායවාද, සිද්ධාන්ත හෝ නිර්දේශිත විධිවාක්‍යාදියෙන් තොරව, තම ජීවිතය තුළින් ම මේ භවයේදී ම ජීවන යථාර්ථය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට මෙය උපකාරී වෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් වදළ ධර්මයෙහි විමුක්ති රසය කුළුගන්වන දේශනයක් වුවද මෙම සූත්‍රය විෂයෙහි ධර්මාභිලාෂීන් ගේ උද්යෝගය යොමුව ඇත්තේ අල්ප වශයෙනි. ඇතැම් බෞද්ධ රටවල මෙම සූත්‍රය මිහිරි හඬින් සජ්ඣායනය කරනු ලබන්නේ මරණාසන්නයන්ගේ උපවිඥානය තුළ සුළු හෝ ප්‍රසාද තරංගයක් ජනනය කරනු පිණිස වෑයමක් වශයෙනි. මරණයට මුහුණ පෑමෙහි දී අධ්‍යාත්මික ප්‍රවේගයක් සපයනු පිණිස මහළු වියේ දී ප්‍රයෝජනයට ගන්නා සූත්‍රයක් ලෙස සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සලකනු ලැබේ. එහෙත් තවමත් සමහර බෞද්ධ සම්ප්‍රදායන්හි විදර්ශනා භාවනාවෙහි නිරත වන්නවුන්ගේ ප්‍රමුඛතම මාර්ගෝපදේශක සූත්‍රය ලෙස මෙය ගෞරවාදරයෙන් පරිහරණය කරනු ලැබේ.

එතකුදු වුවත් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි නිවැරදි ප්‍රාමාණික සංස්කරණයක් සොයා ගැනීම අද බෙහෙවින් අපහසු ය. එහෙත් දැන් පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද ස්ථවිර විසින් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට නව පණක් ලබා දී ඇත. මෙම සැකැස්ම මගින් නිවැරදි සම්පූර්ණ පෙළ අටුවා විවරණ සහිතව පාඨක ලෝකයාට පිරිනමා ඇත. පෙර සංස්කරණ වලින් ගිලිහී ගිය තැන් එක් කර, වැරදියට මුද්‍රිත වචන නිවැරදි කර මූලික පෙළට ගැලපෙන නිවැරදි පරිවර්තනයක් සහිතව මෙය මුද්‍රණය කර තිබීම අපගේ මහත් ප්‍රසාදයට හේතු වෙයි.

මෙම ග්‍රන්ථයෙහි සුවිශේෂතම ලක්ෂණය එහි යොද ඇති චිත්‍රාවලියයි. මහත් වෙහෙසක් දරා පළ කර ඇති මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි චිත්‍ර සහිත නව සංස්කරණය විශ්ව පාඨක ප්‍රජාව වෙත බුදුරදුන් ගේ ඒකායන මාර්ගය හදාරන්නටත් ප්‍රගුණ කරන්නටත්, එමගින් සංසාර විමුක්තිය සනාථ කර ගන්නටත් ඇති අවස්ථාව විපුල කරයි. හිංසාව හා විනාශය හමුවේ අසීමිත පීඩාවට ලක්ව සිටින වර්තමාන ප්‍රජාව සාරද ස්ථවිර විසින් නව ප්‍රකාශනයක් පළ කරන සෑම විටකම වැඩි වැඩියෙන් තම කෘතඥතාව පළකරමින් උන්වහන්සේට ගෞරව කරනු නියත ය.

ලොව පුරා බුද්ධ වචනය ව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා මෙම පුණ්‍ය බලය වඩ වඩාත් උපස්ථම්භක වේවායි වේරගොඩ සාරද ස්ථවිරයන්ට මාගේ ශුභාශීර්වාදය පළ කර සිටින්නෙමි.

ආචාර්ය පූජ්‍ය කිරින්දේ ශ්‍රී ධම්මානන්ද මහනාහිමි.

පණිවුඩය

සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අප කාගේත් පොදු අරමුණ මානව වර්ගයා ගේ සුභ සිද්ධිය සඳහා ක්‍රියා කිරීමයි. ජීවිතයේ ආධ්‍යාත්මික හා සදචාරමය අංශය විෂයෙහි විශේෂාවධානය යොමු කරමින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන අප ගේ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන ව්‍යාපෘතිය පසුපස ඇති බලවේගය සම කැපවීමයි. ලෝකයාගේ දැවෙන ප්‍රශ්න වලට සහනයක් සලසනු වස් හැකිතාක් වැඩිපුර පාඨක සංඛ්‍යාවක් වෙත ලංවීමට අපි හැම විටම උත්සාහ දරමු. මේ උතුම් කාර්යයෙහි දී අපගේ ආධ්‍යාත්මික උපදේශකයාණන් වූ සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ ගේ මාර්ග දේශකත්වය අපට නිරන්තරයෙන්ම ශක්තිය ලබාදෙයි.

අප මෙවර පළකරන "මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය" මෑත යුගයේ බෞද්ධ ධර්ම ග්‍රන්ථ පළකිරීම පිළිබඳ ඉතිහාසයෙහි රන් අකුරෙන් සටහන්වන ජයග්‍රහණයක් බව කිවයුතුව තිබේ. අද ලොවට ඉතාමත් ම අවශ්‍ය ග්‍රන්ථය මෙය බව පූජ්‍ය සාරද ස්වාමීන් වහන්සේ නිවැරදිව අවබෝධ කර ගත්හ. මෙහි අන්තර්ගත වන බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් නිර්දිෂ්ට මානසික සංවර්ධන ක්‍රමය ලොව ඇති ශ්‍රේෂ්ඨතම අධ්‍යාත්මික ශික්ෂණය ලෙස අද දක්වා එක හෙළා පිළිගනු ලැබ ඇත. එහෙත් එහි නිවැරදි නිරාකූල පිටපතක් සොයා ගැනීම දුෂ්කරව පැවතිණ.

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් කරණ ලද සිතුවම් හා අර්ථ විවරණ සහිත මෙම සංස්කරණය නවීන පාඨකයාට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. මෙම සංස්කරණය සමග නිවැරදි උච්චාරණය සහිත සංයුක්ත තැටියක් ද නිකුත් කිරීමට කටයුතු යොද ඇත. එය සජ්ඣායනය කර ඇත්තේ පූජ්‍ය සාරද හිමියන් විසිනි. විපස්සනා භාවනාව ප්‍රගුණ කරනු කැමති සියල්ලන්ටම මෙය මහෝපකාරී වනු ඇත.

සිංගප්පූරු බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි සියළු සාමාජිකයන් හා සමග එක්ව, එහි සභාපති වශයෙන්, 21 වන ශතවර්ෂයට ප්‍රවේශවන මානව ප්‍රජාවට සාමය හා සමෘද්ධිය ගෙන එනු වස් ලොව පුරා බෞද්ධ චින්තනය ව්‍යාප්ත කිරීමට දරන යෝධ ප්‍රයත්නය වෙනුවෙන් පූජ්‍යපාද වේරගොඩ සාරද ස්වාමීන් වහන්සේට අප ගේ අසීමිත කෘතඥතාව පළකරනු පිණිස මෙම අවස්ථාව උපයෝගී කරගනු කැමැත්තෙමි.

ධර්මකාමී,
සීතෝ චුන් චී
සභාපති / සිංගපූර් බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
අංක 1, ජලන් මස් පුටේ
සිංගප්පූරුව 128607

අනුග්‍රාහකත්වය

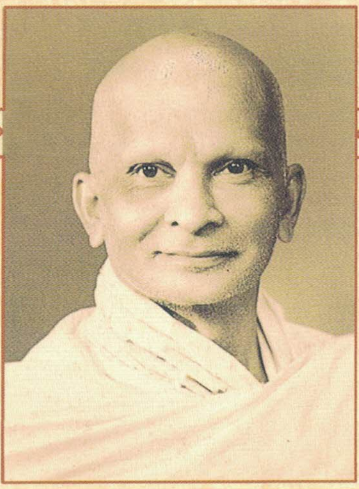
මෑණියනි, පියාණනි, ඔබට දිගාසිරි

පූජ්‍ය වේරගොඩ සුනන්ද භික්ෂුණීන් වහන්සේ ගේ පියාණන් සිය හැත්තෑ හතර වන ජන්ම දින දී,
ඉන්දියාවේ, සාංචි විහාරයේ දී ආසිරි තිළිණයක් ලද අවස්ථාව (14. 12. 1998)

"මහණෙනි, තම දෙමාපියන් සිය වසරක් දෙ-උර මත රඳවා ගෙන
උවටැන් කළ ද දෙමාපියන්ට ඇති ණය ගෙවා නිම කළ නො හැකියි."
යන බුදු වදන සිහිපත් කරමින්
සිය ආදරණීය දෙමාපියන් වන වේරගොඩ පදිංචි,
සාමදාන විනිශ්චයකාර බී. ධර්මදස මහතාටත්, පී. ඒ. සොපායා ගුරුසිංහ මහත්මියටත්
නිදුක්, නිරෝගී, දීර්ඝායු සම්පත් ප්‍රාර්ථනා කරමින්
වේරගොඩ සුනන්ද භික්ෂුණිය විසින්,
"මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - නිවනට එකම මග"
නම්, මෙම ධර්ම පුස්තකය ස්වකීය අනුග්‍රාහකත්වයෙන් ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබේ.
මෙම ධර්ම පුස්තකය ප්‍රකාශයට පත් කිරීමෙන් ලබන්නා වූ පුණ්‍ය බලයෙන් වේරගොඩ සුනන්ද
භික්ෂුණියගේ දෙමාපියන් ඇතුලු සැම නෑදෑ හිතවතුන්, නිදුක්, නීරෝගී, සුවපත් වේවා.
මිය පරලොව ගියා වූ යම් නෑදෑ හිතවතුන් වෙත් ද, ඒ සැම දෙනාමත් මේ
පින් අනුමෝදන් වී අමා මහ නිවන් සුව ලැබීමට හේතු වාසනා වේවා.

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ
27. 11. 1999

පිළිගැන්වීම



මගේ ගුරු දේවයන් වහන්සේ වූ අපවත් වී වදාළ
ගෞරවාහී පණ්ඩිත යටලමත්තේ සිරි වාචිස්සර ජිනරතන වජිරඤාණාභිධාන
ගාලු කෝරළේ ප්‍රධාන අධිකරණ සංඝනායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

මගේ ආදරණීය පියාණන් වහන්සේ වූ
පරලෝසැපත් පී. ඒ. පොඩිසිංඤ්ඤෝ මහතා

මගේ ආදරණීය මෑණියන් වහන්සේ වූ
පරලෝසැපත් පී. පී. එමලිස්හාමි මැතිණිය

මා විසින් කරන්නා වූ පුණ්‍යකර්ම වල හේතු බලයෙන්,
මා ගුරු, දෙමාපිය උත්තමයන් වහන්සේලා ට උතුම් වූ නිවන් සැප ලැබේවා.

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර

භාවනාවට ප්‍රවේශයක්

මහණෙනි, කායිකය චෛතසිකය යයි රෝග දෙකකි. කායික රෝගයෙන් නිදහස් ව වර්ෂයක් ආරෝග්‍යය විඳින, වර්ෂ දෙකක් ආරෝග්‍යය විඳින, වර්ෂ සියයක් හෝ වැඩි කල් ආරෝග්‍යය විඳින සත්වයෝ දක්නා ලැබෙති. එහෙත්, ක්ෂීණාශ්‍රවයන් (රහතන්) හැර, චෛතසික රෝගයෙන් නිදහස්ව මොහොතකුදු මානසික ආරෝග්‍යය විඳින සත්වයෝ ලෝකයෙහි දුර්ලභ වෙත් යයි බුදුන්වහන්සේ වදාළහ.

උන්වහන්සේගේ ධර්මය, එයිනුදු උන්වහන්සේ ගේ භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණ මානසික සෞඛ්‍යයත් සාමයත් ශාන්තියත්, ලබා දීම අරමුණු කර ඇත්තේය. එසේ වුව ද, භාවනාව තරම් බෞද්ධ අබෞද්ධ බොහෝ දෙනෙකු වැරදි ලෙස තේරුම් ගත් වෙන අංශයක් බුද්ධධර්මයේ නැති තරම්ය. භාවනාව යන වචනය කියනු ලබත් ම, අප කල්පනා කරන්නේ ජීවිතයේ, දවසේ පොදු වැඩ වලින් ඉවත් ව. සමාජයෙන් වෙන් ව, ඇතැම් ගුහාවල හෝ විහාරවල හෝ දක්නට ලැබෙන ප්‍රතිමා වැනි විශේෂ ඉරියව්වකින් කිසියම් ගූඪ කල්පනාවක නොහොත් සිතුවිල්ලක යෙදෙන බවකි. සැබෑ බෞද්ධ භාවනාව කිසි ලෙසකිනුදු එවැනි පලායෑමක් නො වේ. මේ පිළිබඳ බුද්ධ මතය කොතරම් දුර වරද තේරුම් ගන්නා ලද්දේ ද, නැත හොත් කොතරම් අඩුවෙන් තේරුම් ගන්නා ලද්දේ ද යත් පසු කාලවල දී මේ භාවනා ක්‍රමය පිරිහී ගොස් ශිල්පයක මෙන් කළයුතු වැඩ පිළිවෙළක් ඇති චාරිත්‍ර විශේෂයක් බවට පැමිණියේය.

බොහෝ දෙනා භාවනාවට හෙවත් යෝගයට කැමති වන්නේ වෙන අයට නැති තුන් වැනි ඇස වැනි ආධ්‍යාත්මික ගුප්ත බලයක් ලබා ගැනිම සඳහාය. ඇස් වලින් දැක ගැනීමේ බලය හොඳින් තිබිය දී ම, කන් වලින් දැක ගැනීමේ බලයකුදු ලබා ගන්නට උත්සාහ කළ එක්තරා උපාසිකාවක් ටික කලකට පෙර ඉන්දියාවේ විසූ බව මෙහි ලා නිදසුනක් හැටියට සඳහන් කළ හැකිය. මේ වූ කලී ආධ්‍යාත්මික දුරුපයෝගයක් මිස අන් කිසිවක් නො වේ. මෙය ද බලයට ඇති ආශාව හෙවත් තෘෂ්ණාව මය.

භාවනා යන වචනයේ සැබෑ තේරුම නම් සිත වැඩීම සිත දියුණු කිරීම යනුයි. ඒ වනාහි කාමච්ඡන්ද. ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා ආදි කෙලෙස් වලින් සිත මුද පිරිසිදු කර, ඒකාග්‍රතාව, ස්මෘතිය, බුද්ධිය, අධිෂ්ඨාන, වීර්යය, විවේචන ශක්තිය, ශ්‍රද්ධාව, ප්‍රීතිය, ශාන්තිය, ආදි ගුණ දියුණු කර සියල්ල තතු පරිද්දෙන් දක්නා උතුම් ප්‍රඥාව ලබා දී, පරම සත්‍යය හෙවත් නිර්වාණය අවබෝධ කර දීම අරමුණු කර ඇත්තේය .

භාවනා වර්ග දෙකක් වෙයි. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන, වැනි උසස් යෝගී තත්වවලට මුල් වන සමථය, සමාධිය, සිත එකඟ බව (චිත්තේකග්ගතා) වැඩීම එයින් එකකි. මේ පිළිබඳ විවිධ ක්‍රම ධර්ම ග්‍රන්ථ වල විස්තර කර තිබේ. මේ සියලු ධ්‍යාන ම සංස්කාර වලින් හටගත් (සංඛත) මනෝමය තත්ත්ව බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. තථ්‍යය, සත්‍යය හෙවත් නිර්වාණයත් ඒවාත් අතර කිසි සම්බන්ධයක් නැත. මේ භාවනා වර්ගය බුද්ධ කාලයට පෙර ද තිබුණේය. හුදු බෞද්ධ භාවනාවක් නො වුව ද, එය බෞද්ධ භාවනා ගණයෙන් බැහැර නොවේ. එහෙත් නිර්වාණය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ඒ අවශ්‍ය ම යයි නො කිය හැකිය. බුද්ධත්වය ලැබීමට පෙර ඒ ඒ ආචාර්යවරුන් යටතේ මේ ධ්‍යාන පුරුදු කළ ගෞතමයන් වහන්සේ ඉතා උසස් යෝගී තත්වවලට පැමිණියහ. එහෙත් සම්පූර්ණ මුක්තිය, පරම තථ්‍යය එමගින් ප්‍රතිවේධ කළ නො හැකි හෙයින් එය උන් වහන්සේ ගේ තෘප්තියට හේතු නො විය. මේ ධ්‍යාන වනාහි මේ ජීවිතයේ සුවසේ විසීමක් (දිට්ඨ ධම්ම සුඛ විහාර), සැනසිල්ලේ (සන්ත විහාර) මිස ඊට වඩා උසස් දෙයක් නොවන බව උන් වහන්සේ වදාළහ.

එහෙයින් උන් වහන්සේ විපස්සනා නමැති භාවනා ක්‍රමය සොයා ගත්හ. විපස්සනාව නම් සිත පිළිබඳ සම්පූර්ණ

නිදහස ලැබීමටත් පරම තථ්‍යය හෙවත් නිර්වාණය අවබෝධ කර ගැනීමටත් ඉවහල් වන ප්‍රතිවේධයයි. මෙය සහමුලින් ම බෞද්ධ භාවනාවකි. මේ වනාහි සිහියත් අප්‍රමාදයත් නිරීක්ෂණයත් මුල් කොට ඇති විශ්ලේෂණ ක්‍රමයකි.

මෙතරම් අපරිමේය විෂයක් පිටු කීපයකින් විස්තර කිරීම ඉතා දුෂ්කර වුවකි.

භාවනාව ගැන බුදුන්වහන්සේ කළ දේශනා අතුරින් ඉතාම වැදගත් වනුයේ (දීඝ නිකායේ 22 වැන්න ද, මජ්ඣිම නිකායේ 10 වැන්න ද වන) සතිපට්ඨාන සූත්‍රයයි. මේ සූත්‍රයට පාරම්පරික වශයෙන් කොතරම් උසස් ගෞරවයක් දක්වනු ලැබේ ද යත් බෞද්ධ සංඝාරාමවල පමණක් නොව බෞද්ධ ගෙදරවල ද මෙය නිතර කියවනු ලැබේ. ගෙදර සියලු දෙනා එකතු වී වටේ හිඳ ගෙන ඇඩි සැදැහැසිතින් මෙයට සවන් දෙති. බොහෝ විට කෙනෙකු මිය යන්නට ළං වන විට භික්ෂුන් වහන්සේ ඇඳ ළග වැඩ හිඳ ඔහුගේ අන්තිම සිතිවිලි පිරිසිදු කරවා ලීම සඳහා මේ සූත්‍රය කියවති.

මේ සූත්‍රයට ඇතුළත් භාවනා ක්‍රම ජීවිතයෙන් බැහැර නොවේ. ජීවිතය මග හැරීමක් ද එහි නැත. ඒ භාවනා ක්‍රම සියල්ල ම අපේ ජීවිතයට සම්බන්ධය. අප දිනපතා කරන පොදු වැඩ වලටත් අපේ සොම්නස් දෙම්නස් වලටත් වචනවලටත්, සිතිවිලිවලටත් ධාර්මික හා බුද්ධිමය කාර්‍ය වලටත් සම්බන්ධය.

මේ සූත්‍රය කොටස් හතරකට බෙද තිබේ. එයින් පළමු කොටස කය (කාය) ද. දෙවැනි කොටස විඳීම් (වේදනා) ද, තුන්වැනි කොටස සිත (චිත්ත) ද, සතර වැනි කොටසට ධාර්මික හා බුද්ධිමය විෂය (ධම්ම) ද ඇතුළත් ය.

මෙයින් කවර භාවනා ක්‍රමයක් තෝරා ගත්තත් සිහියත් (සති) අවධානය හා නිරීක්ෂණයත් (අනුපස්සනා) අතිශයින් ම අවශ්‍ය බව මෙහි ලා සිත තබාගත යුතුය.

කය මුල් කොට ඇති භාවනා ක්‍රම අතුරින් ඉතා ප්‍රකට ජනප්‍රිය, ප්‍රායෝගික එකක් නම් ආශ්වාස පිළිබඳ සිහිය (ආනාපාන සතිය) යි. එක්තරා අමුතු ඉරියව්වක් නියම කර ඇත්තේ මේ භාවනාව සඳහා පමණකි. මේ සූත්‍රයේ දක්වන ලද සෙසු සියලු භාවනාවන් අප කැමති පරිද්දෙන් හිඳ ගෙන හෝ සිට ගෙන හෝ සක්මන් කරමින් හෝ හාන්සි වී හෝ වැඩිය හැකිය. එහෙත් ආනාපාන සතිය වැඩීමේ දී අප බද්ධපර්‍යංකයෙන් (එරමිණිය ගොතා) හිඳ, කය කෙළින් තබා ගෙන, සිහි එළවා ගත යුතු බව මේ සූත්‍රයේ දැක්වෙයි. එහෙත් පලක් බැඳ හිඳීම සියලු රටවල මිනිසුන්ට පහසු නොවන බව පෙනේ.වෙසෙසින් ම මෙය බටහිර රටවල අයට පහසු නො වේ. එහෙයින් බද්ධපර්‍යංකයෙන් හිඳ ගන්නට අසමත් අය පුටුවක වාඩි වී, කය කෙළින් තබා ගෙන, සිහි එළවා ගත යුතුයි. කෙසේ වුව ද මේ භාවනා වේ යෙදෙන තැනැත්තා උඩු කය ඍජු කොට හිඳ ගැනීම අවශ්‍යය. එසේ හිඳ ගෙන දෙඅත් උකුලේ තබා ගත යුතුයි. මෙසේ හිඳ ගත් පසු අපට පහසු පිළිවෙළට ඇස් පියා ගත හැකිය. නැතහොත් නාසයේ අගට ඇස් යොමු කළ හැකිය. සිත එකග කිරීම සඳහා ඇස් පියා ගැනීම වඩා ප්‍රයෝජනවත් ය.

අපි රෑ දවල් නොකඩවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමු. එහෙත් ඒ ගැන හිත යොමු කිරීමක් නම් නැත. මේ භාවනා වේ දී අප කරන්නේ එයට සිත යොමු කිරීමය. යත්නයක් නො දරා, පුරුදු පිළිවෙළට පහසු ලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනු. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දෙස බලා සිටින්නට සිත මෙහෙයවනු. හුස්ම ඇතුළු වන පිට වන තැන. නාසයේ අග, සිහිය පිහිටුවා සිත එකග කරනු. අප ගන්නා හුස්ම ඇතැම් විට දික් වෙයි. ඇතැම් විටක කෙටි වෙයි. එහි වරදක් නැත. එහෙත් අප ගන්නා හුස්ම දික් නම් ඒ දික් යයි ද, කෙටි නම් කෙටි යයි ද දැන ගත යුතුය. මෙහි දී අප සිත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි කොතරම් දුර යොමු කළ යුතු ද යත් එය ඇතුළු වන සැටිත්, පිට වන සැටිත් වෙනස් වන සැටිත් දැන ගත යුතුය. වටපිටාවේ පරිසරයේ හැම දෙයක් අමතක කරනු. ඇස් යොමා කිසිවක් දෙස නො බලනු. මිනිත්තු දහයක් හෝ පහළොවක් මෙසේ කිරීමට උත්සාහ දරනු.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සිත එකග ගැනීම ඉතා අමාරු යයි මුල දී සිතෙන්නට පුළුවන. මෙහි දී සිත පැන දුවන සැටි

අපේ විස්මයට හේතු වෙයි. එය එතැන රැඳී නො සිටී. අපි නොයෙක් දේ ගැන සිතන්නට පටන් ගනිමු. පිටින් ශබ්ද අපට ඇසේ. අපේ සිත අවුල්ය. කලබල සහිතය. මෙහිදී අධෛර්යයක්, එපාකමක් ඇති විය හැකිය. එහෙත් දිනපතා දෙවරක්, උදේ සවස, වරකට මිනිත්තු දහයක් හෝ පහළොවක් බැගින් නො කඩවා මෙය පුරුදු කළ හොත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසට ටිකින් ටික පිළිවෙළින් සිත එකග කරගන්නට අපි සමත් වෙමු. මෙසේ කලක් පුරුදු කරන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසට මුළුමනින් ම සිත යොමු වූ, එකග වූ සියුම් ඇසිල්ලක් ඇති වෙයි. බාහිර ශබ්දයක් පවා මේ මොහොතේ දී අපට ඇසෙන්නේ නැත. මේ වූ කලී සිත මුළුමනින්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි රැඳුණු මොහොතකි. මේ ස්වල්ප මොහොත කෙබඳු ප්‍රීතියකින් හා සැනසිල්ලකින් පිරි මා හැඟි අත්දැකීමක් ද යත් අපි එය රඳවා ගන්නට කැමැත්තෙමු. එහෙත් එසේ රඳවා ගැනීමට අසමත් වෙමු. එසේ වුවත් භාවනාව නො කඩවා කර ගෙන යන විට, අර අත්දැකීම නැවත නැවත ද, වැඩි කලකට ද විඳ ගත හැකි වෙයි.

ඉතා සරල, ඉතා පහසු භාවනා වලින් එකක් වන මේ ආනාපාන සතිය වනාහි උසස් ධ්‍යානවලට හේතු වන ඒකාග්‍රතාව දියුණු කිරීම අරමුණු කර ඇත්තේය. යථාතත්වාවබෝධය, නිර්වාණාවබෝධය ඇතුළු කෙබඳු ගැඹුරු අවබෝධයකට වුවත් මේ ඒකාග්‍රතාව අවශ්‍යමය.

මේ හැර ආනාපානසතියෙන් වහා ම ලැබිය හැකි ප්‍රතිඵල ද වෙයි. එය අපේ සෞඛ්‍යයට ද, විශ්‍රාමයට ද, හොඳ නින්දට ද, දවසේ වැඩ කටයුතු හොඳින් කිරීමට ද ඉවහල් වෙයි. එයින් සිතට සාමයත් සැනසිල්ලත් ලැබේ. සිත කැළඹීම තිබෙන විටක මිනිත්තු දෙක තුනක් මෙය වැඩුවොත් ඒ කැළඹීම වහා ම සංසිඳෙන බව අත් දකින්නට පුළුවන. එවිට හොඳ විවේකයකින් නැගී සිටියාක් මෙන් දැනේ.

තව මහැඟි පහසු භාවනා ක්‍රම වලින් එකක් නම් පෞද්ගලික ජීවිතයේ හෝ සාමාජික ජීවිතයේ හෝ වෘත්තිය ජීවිතයේ හෝ දවසේ වැඩවල දී කයින් වචනයෙන් අප කරන සියලු දේ සිහියෙන් කිරීමය. ඇවිදීම, සිටීම, හිඳීම, නිදීම, අගපසග හැකිලීම, දිගු කිරීම, ඔබ මොබ බැලීම, ඇඳුම් ඇඳීම, දෙඩීම, නිහඬ වීම, ආහාර පාන ගැනීම, අනිකක් තබා මළ මූ පහ කිරීම යනාදී හැම වැඩක් කරන හැම මොහොතේ ම ඒ කරන වැඩේ ගැන සම්පූර්ණයෙන් සිත යෙදිය යුතුයි. වෙන වචන වලින් කියතොත්, දැන් පවත්නා මේ මොහොතෙහි හෙවත් දැන් මේ කරන වැඩෙහි ජීවත් විය යුතුයි. අතීතය හෝ අනාගතය ගැන කිසි සේත් නො සිතිය යුතුය යනු මෙහි අදහස නො වේ. සැබවින් ම දැන් කරන වැඩය හෙවත් මේ මොහොත පිළිබඳ අතීතයක් හෝ අනාගතයක් වේ නම් ඒ ගැන මේ මොහොතට අනුව සුදුසු පරිදි සිතිය යුතුය.

අප බොහෝ විට ජීවත් වන්නේ අප කරන වැඩවල හෙවත් දැන් පවත්නා මේ මොහොතේ නො වේ. අපි අතීතයේ හෝ අනාගතයේ හෝ ජීවත් වෙමු. අප මෙතැන වැඩක යෙදෙන බවක් පෙනෙන නමුත්, අපේ සිතිවිලි පවතින්නේ වෙන තැනකය. සිතින් මවාගත් කරදරවල හෝ ප්‍රශ්න වලය. බොහෝ සිතිවිලි කල්පනාවලට හා ප්‍රාර්ථනාවලට අයත්ය. එහෙයින් අපි මේ මොහොතේ කරන වැඩෙහි ජීවත් වන්නෝ නො වෙමු. මේ පවත්නා මොහොත හෙවත් දැන් කරන වැඩය සතුටට හේතු නොවන විට, ඒ වැඩේට සිත මුළුමනින් යොදන්නට බැරි වීම ස්වාභාවිකය.

බොජුන් හලක ආහාර ගන්නා මිනිසෙකු යමක් කියවනු සමහර විට අපට දක්නට ලැබේ. එවැන්නෙකු දුටු විට අප සිතන්නේ ඔහු අහර ගැනීමට පවා ඉඩක් නැති වැඩ අධික කෙනෙකු විය යුතුය කියායි. ඔහු කරන්නේ අහර ගැනීම ද, නැතහොත් කියවීම දැයි අපට තේරුම් ගත නො හැකිය. ඇතැම් විට ඔහු ඒ දෙක ම කරතැයි ද සිතිය හැක. එහෙත් ඇත්ත නම් ඔහු එයින් එකක් වත් නො කරන බවය. එකකින් වත් තෘප්තියක් නො ලබන බවය. ඔහු ගේ සිත කලබල සහිතය. හේ දැන් කරන දෙයින් සතුටක් නො ලබයි. ඔහුගේ ජීවිතය මේ මොහොතට අයත් නො වෙයි. හේ ජීවිතයට මුහුණ නො පා මග හැරීමට අඥාන ලෙස, තමා නො දැන ම. යටි සිතින් උත්සාහ කරයි. (අහර ගන්නා අතර මිතුරෙකු සමග දෙඩීම නුසුදුසු යයි මෙයින් අදහස් කරනු නො ලැබේ.)

අප කොතරම් උත්සාහ දැරුව ද, ජීවිතය මග හරින්නට අපට බැරිය. නගරයක වුව ද, වනාන්තරයක ගුහාවක

වුව ද ජීවත් වන තුරු ජීවිතයට මුහුණ පෑ යුතු මය. සැබෑ ජීවිතය නම් දැන් පවත්නා මේ මොහොත මිස. මිය ගිය අතිතයේ මතක හෝ නූපන් අනාගතය පිළිබඳ සිහින හෝ නොවේ. මේ මොහොතේ ජීවත් වන්නා සැබවින් ම ජීවත් වෙයි. ඔහුට වැඩි ප්‍රීතිමතෙක් මිනිසුන් අතර නැත.

දවසට එක් ආහාර වේලක් පමණක් වළඳමින්. සැහැල්ලු ජීවිතයක් ගත කරන ශ්‍රාවකයන් ගේ පෙනුම එතරම් පැහැපත් වන්නේ කවර හෙයින් දැ යි වරක් විමසනු ලැබු බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදළහ. ඔවුහු අතීතය ගැන ශෝක නොකරති. අනාගතය ගැන ශෝක නො කරති. අනාගතය ගැන කල්පනා නො කරති. වත්මනින් යැපෙති. එහෙයින් වර්ණය පැහැපත් වෙයි. අනාගතය ගැන කල්පනා නො කිරීමෙන් ද අඥානයෝ, බාලයෝ (අව්වෙහි) කපා දමන ලද නිල් බට ගසක් මෙන් වියළෙති.

ස්මෘතිය හෙවත් සිහිය එළඹීම නම් මම මෙය කරමි. මම එය කරමි. යයි සිතීම හෝ ඒ අදහසින් යුක්ත වීම නො වේ. එය වනාහි සිහිය එළවීමේ අනික් පැත්තය. මම මෙය කරමි යයි සිතන පුද්ගලයා ස්වචේතන වෙයි. මෙහි දී ඔහු ජීවත් වන්නේ ක්‍රියාවේ නො ව මම වෙමි. යන හැඟීම තුළය. එය ඔහු කරන විට වැඩට බාධාවකි. මුළුමනින් ම තමා අමතක කර දමා. කරන වැඩයට ම වසග විය යුතුය. කථාවක් පවත්වන කෙනෙකු මම මේ සභාව අමතමි යයි ස්වචේතන වීම සමග ම ඔහු ගේ කථාව නරක් වෙයි. අදහස් මාලාව බිඳෙයි. එහෙත් මාතෘකාවට වසග වී. එහි ගිලී, තමා අමතක කර දමා කථාව පැවැත්තුවොත්, එය ඔහුට කළ හැකි ඉතා හොඳ කථාව වන්නේ ය. එවිට හේ මැනැවින් කථා කරයි. කරුණු හොඳින් පැහැදිලි කරයි. කලාත්මක, කාව්‍යමය, ආධ්‍යාත්මික හැම විශිෂ්ට කෘතියක් ම, ඒ කෘතියේ උත්පාදකයා තමා ගේ ඒ කාර්යයට වසගව, තමා මුළුමනින් අමතක කොට. ස්වචේතනාවෙන් නිදහස් ව සිටි අවස්ථාවක කරන ලද්දකි.

බුදුන් වහන්සේ වදළ පරිදි අපේ වැඩ කටයුතු පිළිබඳ සිහිය නම් දැන් කරන වැඩෙහි හෙවත් මේ මොහොතෙහි ජීවත් වීමය. මේ භාවනා ක්‍රමයේ දී සිහිය දියුණු කර ගැනීම සඳහා අමුතුවෙන් කළයුතු දෙයක් නැත. කළයුතු එක ම දෙය නම් කරන වැඩය කවර වැඩකට වුව ද සිහිය යෙදීමය. අපේ මා හැගි කාලයෙන් තත්පරයකුදු මේ භාවනාව සඳහා අමුතුවෙන් යෙදිය යුත්තේ නො වේ. කළ යුත්තේ දවසේ ජීවිතයේ හැම වැඩකදී ම, රෑ දවල් හැම විටක ම, සිහියෙන් යුක්ත වීමය. ඉහත විස්තර කරන ලද භාවනා ක්‍රම දෙක අපේ ශරීරයට සම්බන්ධය.

අපේ වින්දන අරමුණු කර ගෙන, සුඛ හෝ දුක්ඛ හෝ අදුක්ඛ අසුඛ හෝ සියලු වේදනාවන් අරමුණු කර ගෙන වැඩිය හැකි භාවනාවක් ද වෙයි. අපි නිදසුනක් ගනිමු. අපට කිසි යම් දුක්මුසු වේදනාවක් ඇති වෙයි. එවිට අපේ සිත පැටලිලි සහිත වෙයි. අපට ම එය තේරුම් ගන්නට බැරිය. පළමුවෙන් ම අපේ ම දුක් වේදනා ගැන දුක් නො වීමට ද පීඩා ගැන පීඩිත නො වීමට ද ඉගෙන ගත යුතුය.

එහෙත් දුකක්, කණගාටුවක්, පීඩාවක් වෙත බලා, එබඳු වේදනාවක් ඇති වන්නේ කවර හෙයින් දැ යි හොඳින් දැකගන්නට අප උත්සාහ කළ යුතුය. එය හට ගන්නේ කෙසේ ද, කවර හේතුවක් නිසා ද, අතුරුදහන් වන්නේ කෙසේ ද, නැති වන්නේ කෙසේද යන මේ සියල්ල විමසා බැලිය යුතුය. මෙහි දී වස්තුවක් පරීක්ෂා කර බලන විද්‍යාඥයෙකු සේ, තමාගේය යන හැඟීමක් නැතිව බැහැර සිට බලන්නාක් මෙන්, ඒ වේදනාව විමසා බලන්නට උත්සාහ කළ යුතුය. මගේ වේදනාව යයි පුද්ගල නිඃශ්‍රිත ව නො බලා වේදනාවක් යයි විෂය නිඃශ්‍රිත ව එය පිරික්සිය යුතුය. මම යන මිථ්‍යා අදහස අමතක කර දැමිය යුතුය. ඒ වේදනාව කෙබඳු ද, එය හටගන්නේ කෙසේ ද, යනු දක්නට ලැබුණු විට අපේ සිත එයින් නො කැලඹී, එයට නො බැඳී, එයින් නිදහස් වෙයි. සෙසු වේදනා ද මේ පරිද්දෙන් ම තේරුම් ගත යුතුය.

මී ළගට අපි චිත්තානුපස්සනා භාවනාව ගනිමු. මෙහි දී අප කළ යුත්තේ අපේ සිත සරාග ව පවත්නා විට ද, විරාග ව පවත්නා විට ද, වෛරයෙන් හෝ ක්‍රෝධයෙන් හෝ ඊර්ෂ්‍යාවෙන් හෝ මෛත්‍රියෙන් හෝ කරුණාවෙන් හෝ එබඳු වෙන හොඳ හෝ නරක ගුණයකින් යුක්ත වන විට ද, එයින් තොරව පවත්නා විට ද, ඒ බව මැනවින් දැන

ගැනීමය. අපි බොහෝ විට අපේ සිත තුලට එබී බැලීමට ලජ්ජිත හෝ භිත වෙමු. එහෙයින් එය මග හැරීමට අපි කැමැත්තෙමු. කන්නාඩියෙන් මුහුණ බලන්නාක් මෙන් සිත ද බැලීමට අප අභීත විය යුතුයි. අවංක විය යුතුයි. මේ භාවනාව විවේචනයක් හෝ විනිශ්චයක් හෝ නො වේ. යුක්තියත්. අයුක්තියත් නැතහොත් හොඳත් නරකත් සසඳ බැලීමක් ද නො වේ. මේ වූ කලී හුදු නිරීක්ෂණයකි, විමසිල්ලෙන් බැලීමකි. මෙහි ලා අපි විනිශ්චයකාරයෝ නොවෙමු. නමුත් විද්‍යාඥයෝ වෙමු. සිත පිරික්සා බලා එහි සැබෑ තතු දුටු විට, එහි ඇතිවෙන ආවේග, භාව, තත්ත්ව යන මේවා ගැන අපි උපේක්ෂා සහගත වෙමු. එවිට අපි ලෝකයේ යථා තත්වත්වය දැන ගැනීමට සමත් වෙමු.

මෙහි දී අපි නිදසුනක් ගෙන බලමු. කිසියම් කෙනෙකු කෝපයෙන් වෙළී සිටිතැයි සිතමු. මෙසේ කුපිත වී කෝපයට යටත් ව සිටින තැනැත්තා, තමා එසේ කුපිත සිටින බව නොදනී. මෙය පුදුම කාරණයකි. එහෙත් තම තත්ත්වය මෙබඳු යයි දැනගත් වහාම, තම කෝපය දැක ගත් වහාම ඔහුගේ සිත ලැජ්ජාවට පැමිණෙයි. කෝපය ද සංසිඳෙන්නට පටන් ගනී. එහෙයින් අප ඒ කෝපයේ ස්වභාවය ද, එය හට ගන්නා සැටි ද, යළි අතුරුදහන් වන සැටි ද, විමසා බැලිය යුතුයි. මෙහි දී මම කුපිත වී සිටිමි යයි හෝ මගේ කෝපය යයි හෝ සිතීම නුසුදුසුය. අප කළ යුත්තේ කුපිත වූ සිතක තත්වය දැන ගැනීම පමණකි. මෙහි දී අප කුපිත සිතක් විෂය නිඃශ්‍රිත ව බලන්නමෝ වෙමු. සිත පිළිබඳ සියලු ආවේග තත්ත්වයන් කෙරෙහි අප පැවතිය යුත්තේ මෙසේය.

මේ හැර ධාර්මික, ආධ්‍යාත්මික, බුද්ධිමය, විෂයයන් පිළිබඳ භාවනා ක්‍රමයක් (ධම්මානුපස්සනා) ද වෙයි. මේ විෂයයන් ඉගෙනීම, කියවීම, සාකච්ඡා කිරීම, විවේචනය කිරීම මේ භාවනාවට ඇතුළත් ය. මේ පොත කියවීමත් මෙහි විස්තර කරන ලද කරුණු ගැඹුරට සිතා බැලීමත් මේ ගණයේ භාවනාවක් වෙයි.

කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීන මිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන මේ පංච නීවරණයන් හැදෑරීමත්, පිරික්සා බැලීමත් මේ භාවනා ක්‍රමයට ඇතුළත් වෙයි.

මේ පස කවර අවබෝධයකට වුවත්, කවර දියුණුවකට වුවත්, බාධක යයි සලකනු ලැබේ. මේ නීවරණ වලට වසග වී සිටින, ඒවායින් ඈත් වන සැටි නො දන්නා පුද්ගලයා හොඳ, නරක, යුක්ති අයුක්ති තේරුම් ගැනීමට අසමත් වෙයි. මේ හැර සති. ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග සත අරමුණු කර ගෙන ද භාවනා කළ හැකිය. එයින්

1. සති නම් ඉහත දක්වන ලද පරිදි සියලු කායික හා මානසික කාර්‍යයන්හි දී එළඹ සිටි සිහියයි.
2. ධම්මවිචය නම් ධර්මය පිළිබඳ විවිධ ප්‍රශ්නයන් විමසා බැලීමය. ආගම, ආචාරධර්ම, දර්ශන ආදී විෂයයන් හැදෑරීමත් කියවීමත් පිරික්සා බැලීමත් සාකච්ඡා කිරීමත් ධර්මශ්‍රවණයත් මෙයට ඇතුළත් ය.
3. විරිය නම් අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව අවසානය දක්වා වැඩ කිරීමය.
4. පීති නම් අශුභවාදී, දීන, උදාසීන, ගතියට ප්‍රතිපක්ෂ ගුණයයි.
5. පස්සද්ධි නම් කායික මානසික විශ්‍රාමයයි. මෙහි අදහස නම් අප කයින් හෝ සිතින් හෝ දර දඬු නොවිය යුතුයි.
6. සමාධි නම් ඉහත දක්වන ලද පරිදි සිතේ එකග බවය.
7. උපෙක්ඛා නම් ජීවිතයේ ඒ ඒ විපරිණාම වල දී අකම්පිත ව සම සිතින් ඒවාට මුහුණ පෑමය.

මේ අංග වැඩීමට වුවමනා පොදු ගුණය නම් අවංක ඡන්දයයි. ඕනෑකමයි. මේ හැර සත්වයා නම් කවරෙක් ද, මම යයි කියනු ලබන්නේ කුමක් ද, යනාදී ප්‍රශ්න විමසා බැලීමෙන් පඤ්චස්කන්ධ ආදියත්, චතුරාර්‍ය සත්‍යයත් අරමුණු කර ගෙන පෙර කී පරිද්දෙන් කරන පර්යේෂණයත් මේ භාවනාවටම අයත්ය. පරම සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට ඉවහල් වන සතර වැනි භාවනා ක්‍රමය (ධම්මානුපස්සනා) නම් මේ කරුණු හැදෑරීමය. පිරික්සා බැලීමය. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ පිළිබඳ ව පැහැදිලි විස්තරයක් දී ඇත.

භාවනා ක්‍රම

භාවනාව යනු වැඩීමයි. වඩනු ලබන්නේ මනසයි. භාවනාව විසින් මනස හික්මවනු ලැබේ. දියුණු කරනු ලැබේ. භාවනාව විසින් මනස දමනය කෙරෙයි. බෞද්ධයෝ විවිධ පින්කම් කරති. මේවා බාහිරව පෙනෙන ක්‍රියාවෝයි. එසේ වුවද, මේ පුණ්‍ය ක්‍රියා ප්‍රභවය වන්නේ මනසේයි. ධම්ම පදයේ සඳහන් වන්නේ මේ අදහසමයි. එහි මෙසේ එයි. ˝ මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා˝

සත්‍ය වශයෙන්ම, පුණී වශයෙන්ම පුණ්‍ය ක්‍රියාවක් සිදුවුයේදැයි කෙනෙකුට නිශ්චය වශයෙන්ම තීරණය කොට ගත හැකි වන්නේ ඒ පුණ්‍ය ක්‍රියාව කරන කොට ගෙන යහපත් සිතුවිලි පහළවීදැයි දැන ගැනීමෙනි.

හොඳින් වර්ධනය කොට නොගත් මනස, නොඑසේ නම් හොඳින් දමනය කොට නොගන්නා ලද මනස, දියෙන් ගොඩගත් මසෙකු වැනීය. ඌ දගලයි. සැලෙයි. වෙව්ලයි. එවැනි සිතක් හැම විටම, නරකට යොමු වෙයි. මනස භාවනාවෙන් දියුණු කොට ගත්විට, සිත පංචේන්ද්‍රියයන්ගේ වසගයට පත්නොවේ. එවැනි මනසැති තැනැත්තා මුළා නොවෙයි. එහෙයින්ම , ඔහු අනතුරකට පත් නොවෙයි.

අප වෙසෙන මේ ලෝකයෙහි විවධ වස්තු, නොයෙක් දෑ ඇත්තේය.ඒ වස්තු දුර්වල වු විට හෝ බිඳුනු විට ඒවා ප්‍රතිසංස්කරණය කළයුතු වේ. මිහිතලයෙහි වෙසෙන මිනිසුන් ඇතුළු හැම සත්වයෙකුගේම බාහිර අංගෝපාංග දියුණු කරන්නට අද විද්‍යාව සමත් වේ. එසේම, සප්‍රාණික හා අප්‍රාණික වස්තු ක්ෂණයෙකින් විනාශ කරන්නටද අද විවිධ උපක්‍රම, යන්ත්‍ර සුත්‍රාදිය තැනී ඇත්තේය.

මිනිසුන්ගේ මනස දූෂණය කරන්නට සහ විනාශ කරන්නට ද ක්‍රම සහ විධි සොයා ගෙන ඇත්තේය. එපමණක් නො වේ, ඔහු හා සමග ඇසුරු කරන්නවුන් පවා විනාශ කරන්නට හා දූෂණය කරන්නටද අද ක්‍රම සහ විධි සකස් වි ඇත්තේය.

නවීන මිනිසාට මූණ පාන්නට තිබෙන විවිධ ප්‍රශ්න හා ගැටළු සලකා බලන විට, පැහැදිළි වන කරුණක් වෙයි. මේ සියලු කම්කටොළු වලට හේතුව මිනිසා තුල ආද්ධ්‍යාත්මික තැන්පත් බව හා ශික්ෂණය නැති කමයි.

මිනිසා විවිධාකාර කායික රෝග පිඩාදියට ගොදුරු වන්නේ මානසික අසහනයත් , මානසික ව්‍යාධීත් නිසාය. අප විසින් මානසික සුවය ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය .

මානසික සුවය ලබා ගන්නා පිණිස නවීන විද්‍යාව විසින් සොයා ගන්නා ලද ප්‍රතිකර්ම කවරේද? කිසිවක් නැත. මෙයට එකම එක ප්‍රතිකර්මය භාවනාවයි. අද ලොව විවධ ආගම් වල, විවිධ භාවනා ක්‍රම ඇත්තේය. මෙහිදී අප සිත් යොමු කරන්නේ බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය දෙසටයි. භාවනාව මගින් ඉන්ද්‍රිය දමනය සිදුවේ. විවිධ කායික රෝග පීඩා සහ වේදනා භාවනාව මගින් යටපත් කෙරෙයි.

භාවනාවේ මා ඇගි ගුණය නොදන්නා තැනැත්තෝ භාවනාව කාලය නාස්ති කිරීමකැයි කියති. මෙවැනි කථා නිෂ්ඵලයි. අප හැම පිවත් වන හැම මොහොතක් ම අර්ථවත් ලෙස භාවිත කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා අපි නිවරද ලෙස සිතිය යුතු වෙමු. කවර අවස්ථාවෙක වුවද, අප විසින් තීරණ වලට එළඹිය යුතු වන්නේ නිවරද ලෙස සීතිමෙන් පසුවයි. මේ සඳහා භාවනාව නැතිවම බැරිය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ උගැන්වීම් වලට අනුව භාවනා වර්ග දෙකකි.සමථ භාවනා හා විපස්සනා භාවනා වශයෙනි. සමථ භාවනාව සමාධි භාවනාව වශයෙන්ද නම් කෙරෙයි. විපස්සනා භාවනාව විඥාන භාවනාව වශයෙන්ද හැඳින්වේ.

මෙසේ සමථ භාවනාව විසින් මනස දියුණු කෙරෙයි . විපස්සනා භාවනාව විසින් ප්‍රඥාව දියුණු කෙරෙයි. බෞද්ධ ක්‍රමයට අනුව මේ භාවනා ක්‍රම දෙකම ඉතා වටනේය.

සමථ භාවනාව යනු, රාග තණ්හා ක්ෂය කළ හැකි තරමට මනස දියුණු කොට ගැනීමයි. අරූපධ්‍යාන ලාභය තෙක් විහිදෙන භාවනා වර්ග සියල්ලම සමථ භාවනාවට අයත්ය.

විපස්සනා භාවනා යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ සංස්කාර ධර්මයන් පිළිබඳවත් ඒවායේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිවිධ ලක්ෂණ පිළිබඳවත් ඉතා නිවරදි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමයි.

පරම නිර්වාණ සම්පත්තිය අත්පත් කොට ගැනීමේ අභිප්‍රායයෙන් භාවනාවේයෙදෙන අයට මේ භාවනා ක්‍රම දෙකම එකසේ අගනේය.

සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කළ සේක.

> "මහණෙනි , ප්‍රඥා ලාභය සඳහා අවශ්‍ය වන බලවේග දෙකකි. ඒ, සමථ භාවනාව හා විපස්සනා භාවනාවයි. මහණෙනි, සමථ භාවනාවේ අර්ථය කවරේද? ඒ මගින් මනස දියුණු කොට ගත හැකි වෙයි. දියුණු මනස කින් ලදැති අර්ථය කවරේද ? මනස දියුණු වූ විට තණ්හාව සහමුලින්ම දුරු වන්නේය. මහණෙනි, විපස්සනා භාවනාව වැඩීමේ අර්ථය කවරේද? ඉන් ප්‍රඥාව දියුණු වන්නේය. ප්‍රඥාව දියුණු වූ විට මෝහය, අවිද්‍යාව සහමුලින්ම දුරුවේ.

මේ භාවනා ක්‍රම විග්‍රහ කරන බුද්ධ භාෂිතයන් අතුරින්, අග්‍රගණ්‍ය වන්නේ "මහා සතිපට්ඨාන සුත්‍රයයි". මේ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායයෙහිත් , දීඝ නිකායයෙහිත් එන්නේය. මේ සූත්‍රය දේශනා කරන ලද්දේ කුරු රාජධානියෙහි කම්මාසදම්ම නම් නියම් ගමේදීය. කුරු රටවාසීහු බුද්ධිමත්තුය. ප්‍රඥා සම්පන්නයහ. ඒ නිසා ඔවුන්ට මේ ගැඹුරු දහම අගය කරමින් අවබෝධ කොටගත හැකි වුයේය.

චතු සතිපට්ඨානය සහ එහි අනු කොටස්

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ප්‍රධාන කාණ්ඩ සතරකි. ඒ කාණ්ඩ සතර මෙසේය.

1. **කායානුපස්සනාව** - කය පිළිබඳව කෙරෙන භාවනාවයි. මෙහි අනු කොටස් දහහතරකි.
2. **වේදනානුපස්සනාව** - හැඟීම් පිළිබඳව කෙරෙන භාවනාවයි. මෙහි අනු කොටස් නවයකි.
3. **චිත්තානුපස්සනාව** - සිත පිළිබඳව කෙරෙන භාවනාවයි. මෙහි අනු කොටස් දහසයකි.
4. **ධම්මානුපස්සනාව** - නිවරණා දී ධර්මයන් පිළිබඳව කෙරෙන භාවනාවයි. මෙහි අනු කොටස් පහකි.

මෙසේ චතු සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි අනු කොටස් හතලිස් හතරකි.

සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්, සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයක් දේශනා කොට වදාරා තිබෙන්නේ එක් එක් පුද්ගලයාට විශේෂවූ චරිත ගති ලක්ෂණ වලට නිර්වානය සාක්ෂාත් කොට ගත හැකි වනු පිණිසයි.

එතරම් බුද්ධි ශක්තියකින් තොරවූ එහෙත්, ලෝභී ගති පැවැතුම් ඇති පුද්ගලයාට නිවන් පසක් කොට ගන්නා පිණිස කායානුපස්සනා ධර්මය පිහිට වෙයි.

ගැඹුරු ප්‍රඥාවෙන් හෙබි එහෙත්, ලෝභී මනසැති පුද්ගලයෙකුට වේදනානුපස්සනා අංශය පිහිට වෙයි.

අල්ප ප්‍රඥාවෙන් යුතු ද්වේශ සහගත චරිත ගති ඇති පුද්ගලයාට චිත්තානුපස්සනාව සුදුසුය.

ගැඹුරු ප්‍රඥාවෙන් හෙබි නමුත්, ද්වේශ සහගත මනසක් සහිත පුද්ලයාට උචිත වන්නේ ධම්මානු පස්සනා අංශයයි.

මෙසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් , සිව්වැදෑරුම්

සතිපට්ඨාන ක්‍රමයක් දේශනා කර වදාරා තිබෙන්නේ විවිධ චරිත ගති සම්පන්න පුද්ගලයන්ට තම තමන්ට සුදුසු ක්‍රමයක් මගින් නිවන් පසක් කොට ගන්නට උපකාරී වනු පිණිසයි.

මේ චතු සති පට්ඨානය විස්තර කරනු ලබන්නේ නිර්වාන නම් නගරයට ඇතුල්වන දොරටු හතරක් වශයෙනි. සිවු දිගින්, එනම් නැගෙනහිරින්, බටහිරින්, දකුණින් හා උතුරින් නගරයට ඇතුළු වන තැනැත්තෝ ඒ ඒ පෙදෙසෙහි හට ගන්නා භවභෝගාදිය රැගෙන එති.

ඒ ආකාරයෙන්ම, මෙහිලා අවශ්‍ය වන්නේ පුද්ගලයන් විසින් තමන් තමන්ගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ වලට ගැලපෙන ක්‍රමයක් තෝරා ගැනීමයි.

භාවනා උපදේශ

1. භාවනාවට එළඹෙන තැනැත්තා, යෝගාවචර යැයි හැඳින්වේ. ඉන් ඇගෙන්නේ, මානසික ඒකාග්‍රතාවය වර්ධනය කොට ගැනීමේ යෙදී සිටින ශ්‍රාවකයෙකි. සැදැහැවතෙකි.

භාවනාවට සිත් යොමු කොට ගත් තැනැත්තෙකු ඒ සඳහා සුදානම් විය යුත්තේ භාවනා කරන දිනට පෙර දින සිටයි. කණ , කර , ගෙළ , අත්, අතැඟිලි ආභරණ ගලවා සුරක්ෂිතව තැබිය යුතුය. කායික පවිත්‍රතාව ලද යුතුවේ.

2. භාවනා කරන දින උදෑසන භවනානුයෝගියා අළුයමෙන් අවදි විය යුතුයි. හොදින් නා ධෝවනය කොට කයින් පිරිසිදු විය යුතුයි. ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයම සුදු වත් හැඳ පැළඳ සිටිය යුතුයි. අනිවාර්යයෙන්ම පන්සිල් හි අටසිල් හි හෝ දසසිල් හි පිහිටිය යුතු වේ. තෙසරණ සරණ යායුතු වේ.

3. පුරුෂයන් බද්ධ පර්‍යඞ්කව වාඩි විය යුතුයි. බද්ධ පර්‍යඞ්කව හිඳගැනීම නම් දෙකකුල් බැඳ වාඩිවීමයි. පළක් බැඳ වැඩ සිටින බුදුරුවක් ආදර්ශයට ගත හැකිය.

4. අර්ධ බද්ධ පර්‍යඞ්ක ක්‍රමය ස්ත්‍රී පක්ෂයට වඩාත්ම සුදුසුය. බද්ධ පර්‍යඞ්ක ක්‍රමය නම් දෙකකුල් දණ හිසින් පිටු පසට නමා ඉඳ ගැනීමයි. නියම වශයෙන් නම් එවැනි ඉඳ ගැනීමකදී පුද්ගලයා ඉඳ ගන්නේ තමාගේම දෙකකුල් මතය.

5. භාවනා කිරීම සඳහා තනි තනිව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ ඉඳ ගැනීමේදී බිත්තියකට, කණුවකට හෝ ටැමකට හේත්තු විය යුතු නොවේ. භාවනාව සඳහා ඉඳ ගැනීමේදී ඔවුනොවුන්ගේ සිරුරු ස්පර්ශ නොවන සේ ඉඳ ගන්නට පරෙස්සම් විය යුතුය. සිරුර සෘජුව තබාගත යුතු වේ. හිස ද කෙළින් තබාගත යුතුය. මෙය ඉතා හොඳින් මතක තබා ගත යුතුයි. සිරුර ඒ මේ අත හරවන විට , සුළු සුළු වේදනා කැක්කුම් හට ගත හැකිය. හිස නැමුනු කල නිදිමත ඇති වේ. මේ කියන ලද පරිදි වාඩි වූ විට, හුස්ම ගැනීම පහසුය. එය ස්නායු පද්ධතියටද පහසුය. ඒ නිසා , මේ ක්‍රමය මගින් ඕනෑම විෂයයක් ගැන භාවනාව නොකඩවා කරගෙන යා හැකියි.

6. දෙනෙත පියා ගත යුතුය. නොඑසේනම් දෙනෙත අඩවන්ව තබා ගත යුතුය. දකුණත තිබිය යුත්තේ වමත මතයි. බද්ධ පර්‍යඞ්කයෙන් හෝ අර්ධ බද්ධ පර්‍යඞ්කයෙන් හෝ වාඩිවී සිටින අයෙකු නරඹන්න. මිනිසුන්ගේ හඩ හෝ සතුන්ගේ හඩ හෝ පිරි ස්ථානයක් භාවනාව සඳහා නුසුදුසුය. එවැනි තැනකදී මනස එකග කොට ගත හැකි නොවේ. මනස දැහැනකට යොමු කළ හැකිත්, නොවේ.

මහා සතිපට්ඨාන සුත්‍රයේ භාවනාව සඳහා ඉතා සුදුසු ස්ථාන තුනක් අනුදැන ඇත්තේය. ආරණ්‍යය (වනගහණය) , රුක්මුල (ගසක් මුල) සහ පාලු ගෙයක් (සුඤ්ඤාගාර) වශයෙනි. මේ ත්‍රිවිධ ස්ථානයන්හිම සිත වෙනතක යොමු කරන සුළු අරමුණු නොමැත. රූපා රම්මණ, ශබ්දා රම්මණ ආදි වශයෙනි. මනුෂ්‍ය වාසයෙන් ඇත්වූ තැන්

ඉතා හොඳයි.සිත වෙනතකට යොමු නොකෙරෙන තැනක් සොයා ගැනීම ඔබ සතු වගකීමකි. අද, විහාරස්ථානයක් හෝ ඔබ නිවසෙහි ම නිහැඬියාව රජයන කාමරයක් හෝ භාවනාව සඳහා ඉතාම යෝග්‍ය තැන්ය.

7. ඔබ තනිව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ භාවනාව ආරම්භ කරන විටත් ඔබ යම් කිසි ශීලයක පිහිටා සිටින්නෙහිය. ඇත් නළලත තබා තෙවරක් හඩ නගා නමස්කාර පාඨය කියන්න. ඉනික්බිතිව තුනුරුවන්ගෙන්. ඔබගේ භාවනා ගුරුවරුන්ගෙන් සමාව ලබා ගන්න.

භාවනානුයෝගි සියළු දෙනාම ඔබගේ ජීවිතය තුණුරුවනට පුද කිරීමත් . සැමගෙන් සමාව ඉල්ලා සිටීමත් චතුරාරක්ෂාවත් පිලිබඳ ගාථා, සාමුහිකව ළයාන්විතව කිවයුතු වේ. භාවානානුයෝගින් විසින් සතර භාවනාව එනම් බුද්ධානුස්සති භාවනාව, මෙත්තානුස්සති භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව සහ මරණානුස්සති භාවනාව ආවර්ජනා කළ යුතු වේ.

8. ලබා ගත හැකි භාවනා අරමුණු හතලිහෙන්, තමාගේ පුද්ගල ගතියට ගැලපෙන අරමුණක් භාවනානුයෝගියා විසින් ලබාගත යුතුවේ. ඔහු භාවනා කළ යුත්තේ උපදේශවලට අනුවයි. භාවනාවට බාධාකාරි, ජනාකීර්ණ පෙදෙස්, පවුලේ උදව්ය හා ආශ්‍රය, තෑගි බෝග ආදී දශ විධ කරුණු ගැන භාවනානුයෝගීයා දැන සිටිය යුතුවේ.

භාවනාවට සූදානම් වීම

බුද්ධ, ධර්ම, සංඝ යන තෙරුවන් නැමදීම.
තුනුරුවන්ගෙන් සමාව අයැදීම
තුනුරුවන්ට සිය ජීවිතය පුද කිරීම
භාවනා ආචාර්යවරයාගෙන් සමාව අයැදීම

බුද්ධානුස්මතිය

බුදුරජාණන් වහන්සේ සියළු කෙළෙස් සතුරන් නැසූ සේක. සංසාර චක්‍රයේ අර සුන් කළ සේක. සකළ ලෝකයාගේම ලෞකික ලෝකෝත්තර පුජාවකට සැමවිටම සුදුසු වු සේක. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්හත් නම් වන සේක.

මෙත්ත භාවනාව

මම සුවපත් වෙම්වා, මම නිරෝගී වෙම්වා, මම සැපවත් වෙම්වා, මම දුකින් මිදෙම්වා, මම නිවන් දකිම්වා

මා මෙන් අන් අයද සුවපත් වෙත්වා, ඔවුහු නිරෝගී වෙත්වා, ඔවුහු සුවපත් වෙත්වා, ඔවුහු දුකින් මිදෙත්වා, ඔවුහු නිවන් දකිත්වා

පිළිකුල් භාවනාව

මගේ සිරුර දෙතිස් කුණපයෙන් සැදුනේය. එය අනිත්‍යයි . දුකින් පිරුණේය. අනාත්මයි. මගේ සිරුරේ කුණුප වැගිරේ. මගේ සිරුර දුගඳ හමන සුළුය. පිළිකුල්ය. එහි "මමය" "මාගේ " යැයි ගත හැකි කිසිවක් නැත. එය අතිශයින්ම පිළිකුල් සහගතය.

මරණානුස්සතිය

බුදු, පසේ බුදු , මහරහත් ආදි හැමෝම මරුට වසග වෙති. හැම ප්‍රාණිහුම මරණයෙන් කෙළවර වෙති. මගේ ජිවිතයද. මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේය. මගේ ජිවිතය අනියතය. මරණය නියතය.

පින් අනුමෝදනාව

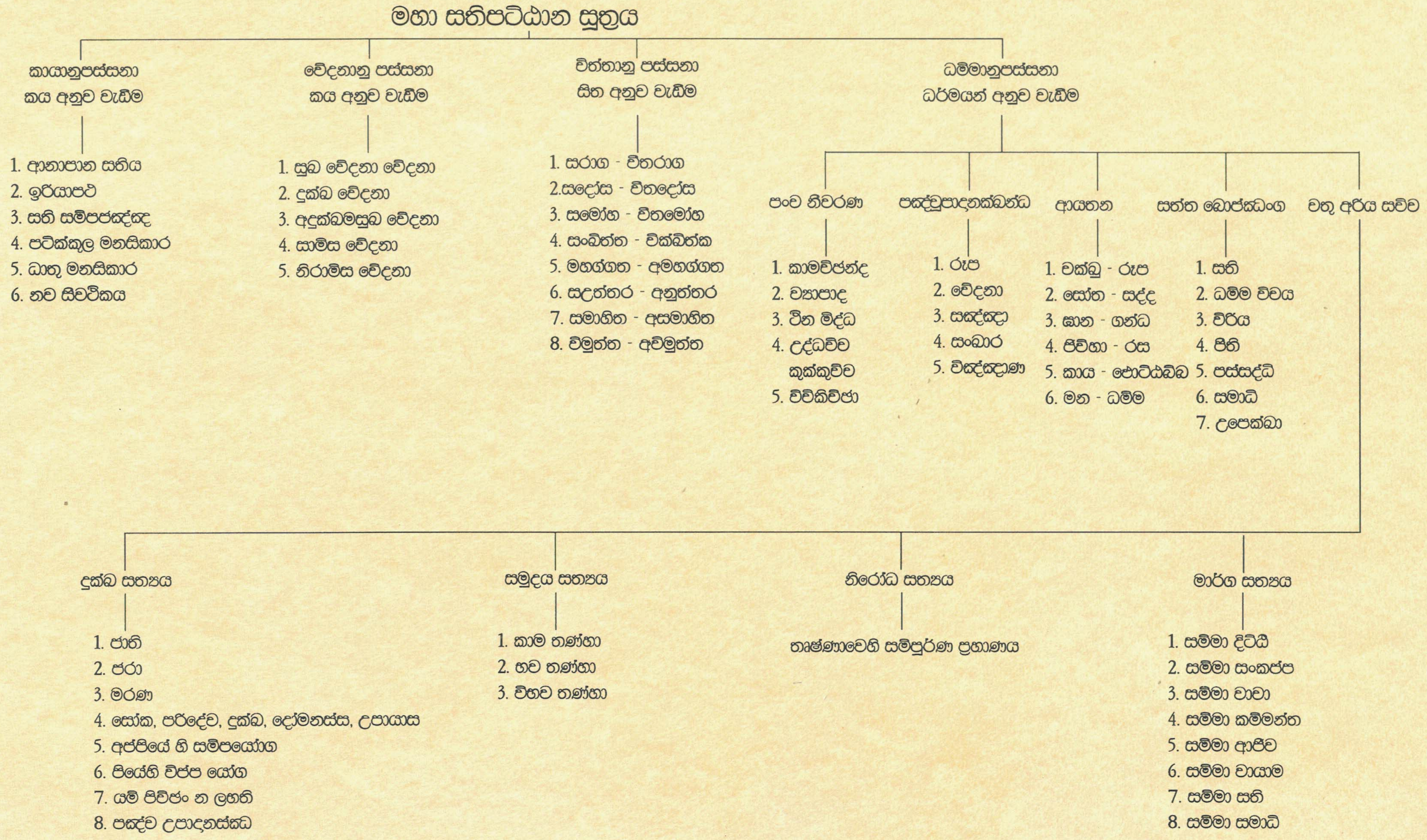
මා මෙතෙක් රැස් කොටගත් පුණ්‍ය සම්භාරය දෙව් බඹ ආදි සැමෝටම අනුමෝදන් වේවා. මේ මවිසින් පමුණුවන ලද පින් ඔවුන් සියළු දෙනාටම ලැබේවා. ඔවුන් සියළු දෙනාම මේ පින් අනුමෝදන් වෙත්වා.

අධිෂ්ඨානය

අනන්ත තෙසරණ ගුණ මහිමයෙන් මගේ භාවනාව සාර්ථක වේවා. මගේ භාවනාව සාර්ථක වේවා.

ඔබ විසින් භාවනා කළ යුත්තේ කමටහනකට අනුවයි. නො එසේනම් මෙහි එන භාවනා අරමුණු වලින් ඔබගේ පුද්ගල ගතියට ගැලපෙන අරමුණක් තෝරා ගෙන භාවනා කරන්න.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සාරාංශ සටහන



මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

- කායානුපස්සනා
කය අනුව වැඩීම
  - 1. ආනාපාන සතිය
  - 2. ඉරියාපථ
  - 3. සති සම්පජඤ්ඤ
  - 4. පටික්කුල මනසිකාර
  - 5. ධාතු මනසිකාර
  - 6. නව සීවථිකය
- වේදනානු පස්සනා
කය අනුව වැඩීම
  - 1. සුඛ වේදනා වේදනා
  - 2. දුක්ඛ වේදනා
  - 3. අදුක්ඛමසුඛ වේදනා
  - 4. සාමිස වේදනා
  - 5. නිරාමිස වේදනා
- චිත්තානු පස්සනා
සිත අනුව වැඩීම
  - 1. සරාග - වීතරාග
  - 2.සදෝස - වීතදෝස
  - 3. සමෝහ - වීතමෝහ
  - 4. සංඛිත්ත - වික්ඛිත්ක
  - 5. මහග්ගත - අමහග්ගත
  - 6. සඋත්තර - අනුත්තර
  - 7. සමාහිත - අසමාහිත
  - 8. විමුත්ත - අවිමුත්ත
- ධම්මානුපස්සනා
ධර්මයන් අනුව වැඩීම
  - පංච නීවරණ
    - 1. කාමච්ඡන්ද
    - 2. ව්‍යාපාද
    - 3. ථීන මිද්ධ
    - 4. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච
    - 5. විචිකිච්ඡා
  - පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධ
    - 1. රූප
    - 2. වේදනා
    - 3. සඤ්ඤා
    - 4. සංඛාර
    - 5. විඤ්ඤාණ
  - ආයතන
    - 1. චක්ඛු - රූප
    - 2. සෝත - සද්ද
    - 3. ඝාන - ගන්ධ
    - 4. ජිව්හා - රස
    - 5. කාය - ඵොට්ඨබ්බ
    - 6. මන - ධම්ම
  - සත්ත බොජ්ඣංග
    - 1. සති
    - 2. ධම්ම විචය
    - 3. විරිය
    - 4. පීති
    - 5. පස්සද්ධි
    - 6. සමාධි
    - 7. උපෙක්ඛා
  - චතු අරිය සච්ච
    - දුක්ඛ සත්‍යය
      - 1. ජාති
      - 2. ජරා
      - 3. මරණ
      - 4. සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස
      - 5. අප්පියේ හි සම්පයෝග
      - 6. පියේහි විප්ප යෝග
      - 7. යම් පිච්ඡං න ලභති
      - 8. පඤ්ච උපාදනස්කධ
    - සමුදය සත්‍යය
      - 1. කාම තණ්හා
      - 2. භව තණ්හා
      - 3. විභව තණ්හා
    - නිරෝධ සත්‍යය
      - තෘෂ්ණාවෙහි සම්පූර්ණ ප්‍රහාණය
    - මාර්ග සත්‍යය
      - 1. සම්මා දිට්ඨි
      - 2. සම්මා සංකප්ප
      - 3. සම්මා වාචා
      - 4. සම්මා කම්මන්ත
      - 5. සම්මා ආජීව
      - 6. සම්මා වායාම
      - 7. සම්මා සති
      - 8. සම්මා සමාධි

කාලාම සූත්‍රය

ඇසූ පමණින් යම් කිසිවක් විශ්වාස නො කරන්න.
පරපුරෙන් පරපුරට පැවතෙන හෙයින් සම්ප්‍රදායය
මෙය යැයි සිතා යම් කිසිවක් විශ්වාස නො කරන්න.
බොහෝ දෙනා විසින් පවසන නිසා හෝ ආරංචියෙන්
දන් නිසා හෝ යම් කිසිවක් විශ්වාස නො කරන්න.
ඔබ අදහන ආගමට අයත් ග්‍රන්ථයන්හි ලියා තිබෙන නිසාම
පමණක් හෝ යමක් විශ්වාස නො කරන්න.
ඔබගේ ආචාර්යවරුන්ගේ හෝ වැඩිහිටියන්ගේ හෝ වචනය නිසා
පමණක් විශ්වාස නො කරන්න. එහෙත් නිරීක්ෂණයෙන් හා
විශ්ලේෂණයෙන් පසුව යම් කිසිවක් තර්කයට, න්‍යායට
ගැලපෙන්නේ යැයි අවබෝධ වූ විට, එමෙන්ම එය, සැම දෙනාගේම
යහපතට සහ සුවසෙතට තුඩු දෙන්නේ යැයි ඔබට අවබෝධ වූ විට
පමණක් යම් කිසිවක් පිළිගෙන එයට අනුව හැසිරෙන්න.”

- බුදුරජාණන් වහන්සේ -
අඞ්ගුත්තර නිකාය

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

ප්‍රථම පරිච්ඡේදය

පරිවර්තනය සහිත පෙළ

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඒවං මේ සුතං	මා විසින් මෙසේ අසන ලදී
එකං සමයං භගවා කුරුසු විහරති කම්මාස්ස දම්මං නාම කුරුනං නිගමො.	එක් කලෙක බුදුරජාණන් වහන්සේ කුරු ජනපදයෙහි වූ කල්මාෂපදම්ම නම්වූ කුරු රටවැස්සනගේ නියම් ගමෙහි වැඩ වසන සේක.
තත්‍ර බො භගවා භික්ඛූ ආමන්තෙසි භික්ඛවොති,	එකල්හි බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන්ට "මහණෙනි"යි ආමන්ත්‍රණය කළ සේක.
භදන්තෙති තෙ භික්ඛූ භගවතො පච්චස්සොසුං.	ඒ භික්ෂූහු "පින්වතුන් වහන්ස" යි බුදුන්ට පිළිවදන් දුන්හ.
භගවා එතදවොච:	භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය වදාළ සේක.
එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා සෝකපරිද්දවානං සමතික්කමාය	මහණෙනි, සත්වයන්ගේ පිරිසිදුබව සඳහාද ශෝකය හා වැළපීම ඉක්මවීම සඳහාද එකම මගක් තිබේ.
දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්‍ථංගමාය	දුක් දෙම්නස් පහ කිරීම සඳහා ද
ඤායස්ස අධිගමාය	'න්‍යාය' නම් වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අවබෝධ කිරීම සඳහා ද
නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය	නිවන අවබෝධ කිරීම සඳහා ද
යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.	මේ සතර සතිපට්ඨානය (එම මාර්ගය වේ.)
කතමෙ චත්තාරෝ?	කවර සතරක් ද?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛූ කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං,	මහණෙනි, මේ සසුනෙහි භික්ෂුවක් (රූප) කයෙහි කය අනුව බලමින් (කායානුපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදී) වාසය කරයි. වීර්යයෙන් නුවණින් හා සිහියෙන් යුතුව, ලෝක නම් වූ ශරීරයෙහි ඇඩි ලෝභය සහ දෙම්නස සංසිඳුවා (වාසය කරයි.)

වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං,	(සුව දුක් ආදී) වේදනාවන්හි වේදනා අනුව නැවත නැවත බලමින් (වේදනානුපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදී) වාසය කරයි. විර්යයෙන් නුවණින් හා සිහියෙන් යුතුව (වේදනා) ලෝකයෙහි දැඩි ලෝභය හා දෙම්නස සංසිඳුවා (වාසය කරයි)
චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං,	සිතෙහි සිත අනුව නැවත නැවත (චිත්තානු පස්සනා භාවනාවෙහි යෙදී), බලමින් වාසය කරයි. විර්යයෙන් නුවණින් හා සිහියෙන් යුතුව (ලෝක නම්වූ) සිතෙහි දැඩි ලෝභය හා දෙම්නස දුරලා
ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං.	(නීවරණාදි) ධර්මයන් හි එම (නීවරණාදී ධර්මයන්) නැවත නැවත බලමින් (ධම්මානුපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදී) වාසය කරයි.විර්යයෙන් නුවණින් හා සිහියෙන් යුතුව ලෝක නම්වූ (නීවරණාදී ධර්මයන්හි) දැඩි ලෝභය හා දෙම්නස දුරලා වාසය කරයි.

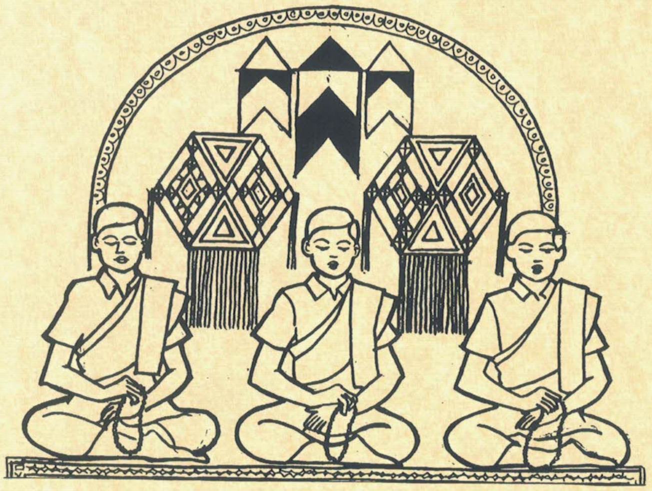
කායානුපස්සනා පබ්බ

ආනාපානසති

කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති?	මහණෙනි, භික්ෂුව (රූප) කයෙහි කය නැවත නැවත බලමින් කෙසේ වාසය කෙරේ ද?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛූ	මහණෙනි මේ සසුනෙහි භික්ෂුව
අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛ මූලගතෝ වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා	වන සෙනසුනකට ගියේ හෝ රුක් මුල් සෙනසුනකට ගියේ හෝ ශුන්‍යාගාරයකට (ජනයාගෙන් හිස් තැනකට) ගියේ හෝ පලක් බැඳ හිඳී,
උජුං කායං පණිධාය	කය සෘජු කොට පිහිටුවා හිඳියි.
පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා,	සිහිය (කර්මස්ථානයට) අරමුණු කොට පිහිටුවා (හිඳියි)
සො සතෝව අස්සසති, සතෝ පස්සසති,	හෙතෙම සිහි ඇතිවම ආශ්වාස කරයි. සිහි ඇතිවම ප්‍රශ්වාස කරයි.
දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති,	දිර්ඝ කොට හෝ ආශ්වාස කරන්නේ දිර්ඝ කොට ආශ්වාස කරමියි දැනගනී.

දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති,	දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ හෝ දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරමියි දැනගනී.
රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සංඅස්සසාමීති පජානාති,	ලුහුඬු කොට හෝ ආශ්වාස කරන්නේ ලුහුඬුකොට ආශ්වාස කරමියි දැනගනී.
රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමීති පජානාති,	ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ හෝ ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරමියි දැනගනී.
සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති,	සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය පිළිබඳ වැටහෙන සුලුව, ආශ්වාස කරමියි අභ්‍යාස කරයි.
සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති,	සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය පිළිබඳ වැටහෙන සුලුව, ප්‍රශ්වාස කරමියි අභ්‍යාස කරයි.
පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති,	කාය සංස්කාරය (ඕළාරික වූ හෙවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස) සංහිඳුවා ගනිමින් ආශ්වාස කරමියි අභ්‍යාස කරයි.
පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.	කාය සංස්කාරය (ඕළාරික වූ හෙවත් මහත්වූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස) සංහිඳුවා ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමියි අභ්‍යාස කරයි.
සෙය්‍යථාපි භික්ඛවේ දක්ඛෝ භමකාරො වා භමකාරන්තේවාසී වා	මහණෙනි, යම්සේ දක්ෂ වූ ලියන වඩුවෙක් හෝ ලියන වඩුවෙකු ගේ අත වැසියෙක් හෝ
දීඝංවා අඤ්ඡන්තෝ දීඝං අඤ්ඡාමීති පජානාති, රස්සං වා අඤ්ඡන්තෝ රස්සං අඤ්ඡාමීති පජානාති,	දික් කොට අදින්නේ හෝ දික් කොට අදිමියි දැනගනී. ලුහුඬු කොට අදින්නේ හෝ ලුහුඬු කොට, අදිමියි දැනගනී.
එවමේව ඛෝ භික්ඛවේ, භික්ඛු දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති,	මහණෙනි මෙසේම භික්ෂුව දික් කොට ආශ්වාස කරන්නේ හෝ දික් කොට ආශ්වාස කරමියි දැනගනී.
දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමීති පජානාති, රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමීති පජානාති,	දික් කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ හෝ දික් කොට ප්‍රශ්වාස කරමියි දැනගනී. ලුහුඬු කොට ආශ්වාස කරන්නේ හෝ ලුහුඬු කොට ආශ්වාස කරමියි දැනගනී.
රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සංපස්සසාමීති පජානාති, සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති,සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛතී,	ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ හෝ ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරමියි දැනගනී. සියලු ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කය වැටහෙන සුලුව ආශ්වාස කරමියි අභ්‍යාස කරයි. සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය වැටහෙන සුලුව ප්‍රශ්වාස කරමියි අභ්‍යාස කරයි.

පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.	කාය සංස්කාරය (ඕලාරික ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස) සංහිඳුවා ගනිමින් ආශ්වාස කරමියි අභ්‍යාස කරයි කාය සංස්කාරය (ඕලාරික ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස) සංහිඳුවා ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමියි අභ්‍යාස කරයි.
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමන්ගේ (ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස නමැති) කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් (කාය ගතා සති භාවනාව වඩමින්) වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	(ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කයෙහි) උත්පත්ති ස්වභාවය අනුව බලමින් හෝ වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශවන ස්වභාවය බලමින් හෝ වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශවන ස්වභාවය යන දෙකම හෝ බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථි කායෝ'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති	(ඒ යෝගාවචරයාට) ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය ඇත්තේය. යන සිහිය, එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතෝ ච විහරති.	(එසේ සිහිය එළඹ සිටීම) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද, සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී. (හෙතෙම තණ්හාව දෘෂ්ටිය යන දෙකෙන්) ඈත්ව වාසය කරයි.
නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති, ඒවම්පි භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	සත්ව ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් (ආත්ම වශයෙන්) නොගනී. මහණෙනි, මෙසේ ද මහණ තෙමේ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.



චතු ඉරියාපථ පබ්බ

සතර කායික ඉරියව්

පුන ච පරං හික්ඛවේ හික්ඛු ගච්ඡන්තෝ වා ගච්ඡාමීති පජානාති,	මහණෙනි, නැවත ද මහණාතෙම යන්නේ යමියි කියා දැනගනියි.
ඨීතෝ වා ඨීතොම්හීති පජානාති, නිසින්නෝ වා නිසින්නෝම්හීති පජානාති, සයානෝවා සයානෝම්හීති පජානාති,	සිටගෙන සිටියේ සිටගෙන සිටියෙමියි දැනගනී. හිඳගෙන සිටියේ හිඳගෙන සිටියෙමියි දැනගනී. නිදන්නේ නිදමියි කියා දැනගනී.
යථා යථා වා පනස්ස කායෝ පණිහිතෝ හෝති, තථා තථා නං පජානාති.	යම් යම් ඉරියව්වකින් ඔහුගේ ශරීරය පිහිටුවන ලද්දේ නම්, ඒ ඒ පරිද්දෙන් ඒ කය දැනගනී.
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමන්ගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය අනුව බලමින් හෝ වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශවන ස්වභාවය අනුව බලමින් හෝ වාසය කරයි.
සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය බලමින් හෝ වාසය කරයි.
අත්ථීකායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨීතා හෝති	කය ඇත්තේය කියා හෝ ඔහුට සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝ ච විහරති,	හුදෙක් ඤාණය දියුණු වීම සඳහා ද සිහිය වැඩිවීම සඳහා ද එය පවතී. ඔහු තණ්හාව හා දෘෂ්ටිය යන දෙකෙන් ඈත්ව වාසය කරයි.
නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති,	සත්ව ලෝකයෙහි කිසිවක් අල්වා නොගනී.

එවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි, මෙසේ ද මහණතෙම කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

සම්පජඤ්ඤ පබ්බං

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු අභික්කන්තේ පටික්කන්තේ සම්පජානකාරී හෝති,	මහණෙනි නැවත ද මහණතෙම ඉදිරියට යාමෙහි ද ආපසු ඊමෙහි ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව ක්‍රියා කරයි.
ආලෝකිතේ විලෝකිතේ සම්පජානකාරී හෝති,	ඉදිරි පස බැලීමෙහි දී ද අනු දිසා බැලීමෙහි දී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව ක්‍රියා කරයි.
සම්මිඤ්ජිතේ පසාරිතේ සම්පජානකාරී හෝති	අතපය හැකිලීමෙහිදී ද දිගු කිරීමෙහිදී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව ක්‍රියාකරයි.
සංඝාටිපත්තචීවරධාරණේ සම්පජානකාරී හෝති,	දෙපට සිවුර පාත්‍රය සහ තනිපට සිවුර දැරීමෙහි දී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ක්‍රියා කරයි.
අසිතේ පීතේ ඛායිතේ සායිතේ සම්පජානකාරී හෝති,	අනුභව කිරීමෙහිදී ද පානය කිරීමෙහි දී ද අතුරුපස ගැනීමෙහි දී ද රස විඳීමෙහි දී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ක්‍රියාකරයි.
උච්චාරපස්සාවකම්මේ සම්පජානකාරී හෝති,	මලමුත්‍ර කිරීමෙහි දී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ක්‍රියාකරයි.
ගතේ ඨිතේ නිසින්නේ සුත්තේ ජාගරිතේ භාසිතේ තුණ්හීභාවේ සම්පජානකාරී හෝති.	යාමෙහි සිටගෙන සිටීමෙහි හිඳීමෙහි නිඳීමෙහි නොනිඳීමෙහි කතාකිරීමෙහි දී සහ නිශ්ශබ්දව සිටීමෙහි දී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ක්‍රියාකරයි.
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායනුපස්සී විහරති,	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝච විහරති	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටී. (එබදු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී. (ඔහු තණ්හා දිට්ඨි දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි.
නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති, එවම්පි භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායනුපස්සී විහරති.	(ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී. මහණෙනි මහණතෙම මෙසේ ද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

පටික්කුලමනසිකාර පබ්බං

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමේව කායං උද්ධං පාදතලා	මහණෙනි නැවත ද මහණතෙම පාද තලයෙන් උඩ
අධෝ කේසමත්ථකා තච පරියන්තං	හිස්මුදුනෙන් යට සම කෙලවර කොට ඇති
පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ පච්චවෙක්ඛති,	නා නා ප්‍රකාර අසූචියෙන් පිරී ඇති බව සිහි කර බලයි.
"අත්ථි ඉමස්මිං කායේ	මේ ශරීරයෙහි (මෙනම් දේ) ඇත.
කේසා ලෝමා නඛා දන්තා තචෝ	කෙස්ය, ලොම්ය, නියපොතුය, දත්ය, සමය,
මංසං නහාරූ අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං	මස්ය, නහරය, ඇටය, ඇට මිදුලුය, වකුගඩුය,

හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං	හදවතය, අක්මාවය, දලබුවය, බඩදිවය,
පප්ඵාසං	පපුමසය,
අන්තං අන්තගුණං	බඩවැලය, අතුණුබහණය, (කුඩා බඩවැල),
උදරියං කරීසං මත්ථලුංගං	නොදිරූ අහරය, අසූචිය, හිස්මොලය
පිත්තං සෙම්හං පුබ්බෝ	පිතය, සෙමය, සැරවය,
ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ	රුධිරය, ඩහදියය, මේද තෙල්ය,
අස්සු වසා ඛේලෝ	කඳුලුය, වුරුණු තෙල්ය, කෙළය,
සිංඝානිකා ලසිකා මුත්තං ති.	සොටුය, සඳම්දුලුය, මුත්‍රය, (යන මේවායි)
සෙය්‍යථාපි භික්ඛවේ උභතෝ මුඛා	මහණෙනි, යම්සේ දෙපසින් කටවල් දෙකක් ඇති
මූතෝළී	මල්ලක් වේ ද
පූරා නානාවිහිතස්ස ධඤ්ඤස්ස, සෙය්‍යථීදං?	(එය) නානාප්‍රකාර ධාන්‍ය වලින් පුරවන ලද්දේ වේ. ඒ මෙසේය.
සාලීනං, වීහීනං,	හැල්වීය, අනෙකුත් වී වර්ගය,
මුග්ගානං, මාසානං,	මුංය, මැය,
තිලානං, තණ්ඩුලානං,	තලය, සහල්ය, (යන මේවායි.)
තමේනං චක්ඛුමා පුරිසෝ මුඤ්චිත්වා	ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් ඒ මල්ල ලිහා බලා (මෙසේ)
පච්චවෙක්ඛෙය්‍ය,	සිතන්නේය.
ඉමේ සාලී, ඉමේ වීහී, ඉමේ මුග්ගා,	මේ හැල් වීය, මේ අනෙකුත් වීය, මේ මුං ය ,
ඉමේ මාසා, ඉමේ තිලා, ඉමේ තණ්ඩුලාති,	මේ මැය, මේ තලය, මේ සහල්ය (යනුවෙනි)
ඒව මේව ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු	මහණෙනි මෙසේම මහණතෙම
ඉමමේව කායං උද්ධං පාදතලා	පාද තලයෙන් උඩ, හිස්මුදුනින් යට සම කෙලවර
අධෝ කේසමත්ථකා තච පරියන්තං	කොට ඇති මේ ශරීරයම.
පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ	නා නා ප්‍රකාර අසූචියෙන් පිරී ඇති බව
පච්චවෙක්ඛති,	සිහි කර බලයි.
අත්ථි ඉමස්මිං කායේ	මේ ශරීරයෙහි (මෙනම් දේ) ඇත.
කේසා, ලෝමා, නඛා,	කෙස්ය, ලොම්ය, නියපොතුය
දන්තා, තචෝ	දත්ය, සම ය
මංසං, නහාරු, අට්ඨී අට්ඨීමිඤ්ජා, වක්කං	මස්ය, නහරය, ඇටය, ඇට මිදුලුය, වකුගඩුය

හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පප්ඵාසං	හදවතය, අක්මාවය, දලබුවය, බඩ දිව ය, පපු මසය,
අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කරීසං, මත්ථලුංගං,	බඩවැලය, අතුණුබහණ්ය, (කුඩා බඩවැල) නොදිරූ ආහරය, අසූචිය, හිස්මොලයය
පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං, සේදේ, මේදේ, අස්සු, වසා, බෙලෝ,	පිතය, සෙමය, සැරවය, රුධිරයය, ඩහදියය, මේද තෙල්ය, කඳුලුය, වුරුණු තෙල්ය, කෙළය,
සිංඝානිකා, ලසිකා, මුත්තං ති.	සොටුය, සඳමිදුලුය, මුත්‍රය, (යන මේවායි)
ඉති අජ්ඣත්තංවා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති,	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටි.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහාද සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී.
අනිස්සිතෝ ච විහරති, නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(ඔහු තණ්හා දිට්ඨි දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි. (ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
එවම්පි භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි, මහණතෙම මෙසේද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

* * * * * * * *

ධාතු මනසිකාර පබ්බං

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමේව කායං යථාඨිතං යථා පණිහිතං ධාතුසෝ පච්චවෙක්ඛති.	මහණෙනි, නැවතද මහණතෙම මේ ශරීරය යම් සේ පිහිටියේ ද යම් සේ පිහිටුවන ලද ද (එසේ) ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කර බලයි.
අත්ථි ඉමස්මිං කායේ පඨවිධාතු ආපෝධාතු තේජෝධාතු වායෝධාතු ති.	මේ ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුය, ආපෝ ධාතුය, තේජෝ ධාතුය, වායෝ ධාතුය (යන මේවා ඇත.)
සෙය්‍යථාපි භික්ඛවේ දක්ඛෝ ගෝඝාතකෝ වා, ගෝඝාතකන්තේවාසී වා ගාවිං වධිත්වා චාතුම්මහාපථෙ බිලසො පටිවිභජිත්වා නිසින්නෝ අස්ස,	මහණෙනි, යම්සේ දක්‍ෂවූ ගවයන් මරන්නෙක් හෝ ඔහුගේ අත වැසියෙක් හෝ ගවදෙනක මරා කොටස් වශයෙන් වෙන් කොට, සතර මං සන්ධියක තබාගෙන හුන්නේ වේ ද
ඒවමේව ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමේව කායං යථාඨිතං යථා පණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති,	මහණෙනි එපරිද්දෙන්ම මහණතෙම මේ ශරීරය යම් සේ පිහිටියේ ද යම්සේ පිහිටුවන ලද ද (එසේ ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කර බලයි
අත්ථි ඉමස්මිං කායේ පඨවිධාතු ආපෝධාතු තේජෝධාතු වායෝධාතු ති.	මේ කයෙහි පඨවි ධාතුව, ආපෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව යන මේවා ඇත. (යනුවෙනි.)
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.

සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථිකායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝ ච විහරති,	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී. (ඔහු තණ්හා, දිට්ඨි දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි.
න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
එවම්පි භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි මහණතෙම මෙසේ ද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

නව සීවථික පබ්බං

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං	මහණෙනි නැවත ද මහණතෙම මළ සිරුරක් දක්නේ වේ ද (එය සොහොනෙහි හැර දමන ලද්දක් වෙයි.)
එකාහමතං වා, ද්වීහමතං වා, තීහමතං වා උද්ධුමාතකං විනීලකං විපුබ්බකජාතං.	(එය) මැරී එක් දවසක් ඉක්ම ගියේ හෝ වේ, දෙ දවසක් ඉක්ම ගියේ හෝ වේ, තුන් දවසක් ඉක්ම ගියේ හෝ වේ. ඉදිමුණෝ හෝ වේ, නිල්ව ගියේ හෝ වේ. සැරව ගලන්නේ හෝ වේ.
සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛෝ කායො	ඒ මහණතෙම මේ මළ සිරුරම (තම සිරුර සමග) සමාන කර බලන්නේ මේ (මාගේ) සිරුර ද,
ඒවං ධම්මෝ, ඒවං භාවී, ඒතං අනතීතෝ ති.	මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේය, මෙසේ වන සුලුය, මේ ස්වභාවය නොඉක්මවන ලද්දේය, (යනුවෙනි.)
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතෝ ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහාද සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී. (ඔහු තණ්හා දිට්ඨි දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි. (ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
ඒවම්පි බෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි මහණතෙම මෙසේද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

* * * * * * * *

පුන ච පරං භික්ඛවේ, භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං	මහණෙනි නැවතද මහණතෙම යම්සේ මළ සිරුරක් දකී ද ,
සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං	එය සොහොනෙහි හැර දමන ලද්දක් වේ.
කාකේහි වා ඛජ්ජමානං	(එය) කපුටන් විසින් හෝ කනු ලැබේ.
ගිජ්ඣේහි වා ඛජ්ජමානං	ගිජුලිහිණියන් විසින් හෝ කනු ලැබේ.
කුලලේහි වා ඛජ්ජමානං	උකුස්සන් විසින් හෝ කනු ලැබේ.
සුවානේහි වා ඛජ්ජමානං	සුනඛයන් විසින් හෝ කනු ලැබේ.
සිගාලේහි වා ඛජ්ජමානං	සිවලුන් විසින් හෝ කනු ලැබේ.
විවිධේහි වා පාණකජාතේහි ඛජ්ජමානං.	විවිධ වූ සතුන් විසින් හෝ කනු ලැබේ.

සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛෝ කායෝ	ඒ මහණාතෙම මේ මළ සිරුර (තම සිරුර) සමග සමාන කර බලන්නේ, මේ (මාගේ) සිරුර ද
ඒවං ධම්මෝ ඒවං භාවී	මේ ස්වභාව ඇත්තේ ය. මෙසේ වන සුලු ය.
ඒතං අනතීතෝති.	මේ ස්වභාවය නොයික්මවන ලද්දේය (යනුවෙනි.)
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතාහෝති,	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහාද
පතිස්සතිමත්තාය,	සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී.
අනිස්සිතෝ ච විහරති,	(ඔහු තණ්හා දිට්ඨී දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි.
නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
එවම්පි ඛො භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි මහණාතෙම මෙසේද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

* * * * * * * *

පුන ච පරං භික්ඛවේ, භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං	මහණෙනි නැවත ද මහණාතෙම යම්සේ මළසිරුරක් දකින්නේ ද,
සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං	එය සොහොනෙහි දමන ලද එකකි.

අට්ඨී සංඛලිකං	(එය) ඇටසැකිල්ලක් බවට පත්වූ
සමංසලෝහිතං නහාරුසම්බන්ධං.	ලේ මස් සහිත වූ, නහර වලින් බැඳුනා වූ (මළ සිරුරක් වේ.)
සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛෝ කායෝ	ඒ මහණතෙම (තමාගේ) මේ ශරීරය (මළ සිරුර හා) සමාන කර බලයි. මේ මගේ ශරීරය ද,
එවං ධම්මෝ එවං භාවී ඒතං අනතීතෝති.	මේ ස්වභාව ඇත්තේය. මෙසේ වන සුලුය. මේ ස්වභාවය නොයික්ම වුයේ වේ. (යනුවෙනි.)
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සි වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති,	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී.
අනිස්සිතෝ ච විහරති,	(ඔහු තණ්හා දිට්ඨී දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි.
න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි මහණතෙම මෙසේ ද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

* * * * * * * *

පුන ච පරං හික්ඛවේ හික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං	මහණෙනි නැවතද මහණතෙම මළසිරුරක් යම්සේ දක්නේ ද
සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං	එය සොහොනෙහි දමන ලද එකකි.
අට්ඨි සංඛලිකං නිම්මංසලොහිතමක්ඛිත්තං, නහාරුසම්බන්ධං	එය ඇටසැකිල්ලක් බවට පත් වූ, මස් නැති ලෙයින් වැකුණු, නහරවලින් බැඳුනේ (වේ.)
සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති අයම්පි ඛෝ කායෝ	ඒ මහණතෙමේ තම ශරීරය ද ඒ මළසිරුර හා මෙසේ සසඳ බලයි. මේ මගේ සිරුර ද
ඒවං ධම්මෝ, ඒවං භාවී, ඒතං අනතීතෝති.	මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේය, මෙසේ වන සුලුය. මේ ස්වභාවය නොයික්මවන ලද්දේය (යනුවෙනි.)
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති.	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථිකායෝ ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති,	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටි.
යාවදේව ඤාණමත්තාය	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද
පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝ ච විහරති න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී. (ඔහු තණ්හා දිට්ඨි දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි. (ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.

ඒවම්පි ඛො භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි මහණතෙම මෙසේ ද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

****

පුන ච පරං භික්ඛවේ, භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං	මහණෙනි නැවත ද මහණතෙම යම්සේ මළ සිරුරක් දක්නේ ද,
සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං	එය සොහොනෙහි දමන ලද එකක් වේ.
අට්ඨීසංඛලිකං අපගතමංසලෝහිතං නහාරු සම්බන්ධං.	(එය) ඇටසැකිල්ලක් බවට පත්වූ මස් ලේ දෙකෙන් පහවූ, නහර වලින් බැඳුනේ (වේ.)
සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති අයම්පි ඛෝ කායෝ	ඒ මහණතෙම තම ශරීරය මළසිරුර හා සසඳ බලයි. මේ මගේ සිරුර ද
ඒවං ධම්මෝ, ඒවං භාවී, ඒතං අනතීතෝ ති.	මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේය. මෙසේ වන සුලුය. මේ ස්වභාවය නොයික්මවන ලද්දේය (යනුවෙනි.)
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථීකායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨීතා හෝති	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටී.

යාවදේව ඤාණමත්තාය	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද
පතිස්සති මත්තාය	සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී.
අනිස්සිතෝ ච විහරති,	(ඔහු තණ්හා දිට්ඨි දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි.
නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
ඒවම්පි ඛො හික්ඛවේ හික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි මහණතෙම මෙසේ ද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

* * * * * * * *

පුන ච පරං හික්ඛවේ හික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං	මහණෙනි නැවත ද මහණතෙම යම්සේ මළසිරුරක් දකින්නේ ද
සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං	එය සොහොනෙහි දමන ලද එකක් වේ.
අට්ඨිකානි	එය ඇට ගොඩක් බවට පත් වූ,
අපගත නහාරු සම්බන්ධානි	පහවූ නහර බැඳුම් ඇති,
දිසාවිදිසාසු වික්ඛිත්තානි	දිසා අනු දිසාවන් හි විහිදුනා වූ ඇට ඇති (මළ සිරුරක් වේ.)
අඤ්ඤෙන හත්ථට්ඨිකං,	(එහි) අත් ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤේන පාදට්ඨිකං,	පා ඇට එක දිසාවක ය.
අඤ්ඤේන ජංඝට්ඨිකං,	කෙණ්ඩා ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤෙන ඌරට්ඨිකං,	කලවා ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤේන කටිට්ඨිකං,	උකුල් ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤේන පිට්ඨිකණ්ටකට්ඨිකං,	පිට කටු ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤේන ඵාසුකට්ඨිකං	ඉල ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤේන උරට්ඨිකං	පපු ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤේන බාහුට්ඨිකං	බාහු ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤේන අංසට්ඨිකං	උරහිස් ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤේන ගීවට්ඨිකං	උගුරු ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤේන හනුට්ඨිකං	හකු ඇට එක දිසාවකය.
අඤ්ඤේන දන්තට්ඨිකං	දත් එක දිසාවක ය.
අඤ්ඤේන සීසකටාහං.	හිස් කබල එක දිසාවකය.
සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති අයම්පි ඛෝ කායෝ	ඒ මහණතෙමේ තම ශරීරය ද ඒ මළසිරුර හා මෙසේ සසඳ බලයි. මගේ සිරුර ද

එවං ධම්මෝ එවං භාවී ඒතං අනතීතෝති.	මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේය. මෙසේ වන සුලුය. මේ ස්වභාවය නොයික්මන ලද්දේය (යනුවෙනි.)
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථිකායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය,	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී.
අනිස්සිතෝ ච විහරති,	(ඔහු තණ්හා දිට්ඨී දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි.
න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
ඒවම්පි බො භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි, මහණතෙම මෙසේ ද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

****

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං	මහණෙනි නැවත ද මහණ තෙම යම්සේ මළ සිරුරක් දකින්නේ ද,
සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං	එය සොහොනෙහි දමන ලද එකක් වේ.
අට්ඨිකානි සේතානි සංඛවණ්ණුපනිභානි,	ඇට ගොඩක් බවට පත් වූ (එය) හක් ගෙඩියක් සෙයින් සුදු පැහැයෙන් යුක්ත වේ.

සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති අයම්පි බෝ කායෝ	ඒ මහණතෙමේ තම ශරීරය ද ඒ මළ සිරුර හා මෙසේ සසඳ බලයි. මගේ සිරුර ද
ඒවං ධම්මෝ, ඒවං භාවී, ඒතං අනතීතෝති.	මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේය. මෙසේ වන සුලුය. මේ ස්වභාවය නොයික්මන ලද්දේය (යනුවෙනි.)
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථීකායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය,	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී.
අනිස්සිතෝ ච විහරති, නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(ඔහු තණ්හා දිට්ඨී දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි. (ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
ඒවම්පි බො භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි මහණතෙම මෙසේ ද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

* * * * * * * *

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං	මහණෙනි නැවත ද මහණතෙම යම්සේ මළ සිරුරක් දකින්නේ ද,
සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං	එය සොහොනෙහි දමන ලද එකක් වේ.

අට්ඨීකානි පුඤ්ජකිතානි තේරෝවස්සිකානි,	ඇට ගොඩක් බවට පත් වු (එය) ගොඩ ගැසුණු ඇට ඇති අවුරුදු ගණනක් පැරණි වු (මළ සිරුරක් වේ.)
සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති අයම්පි බෝ කායෝ	ඒ මහණතෙමේ තම ශරීරය ද ඒ මළසිරුර හා මෙසේ සසඳ බලයි.
ඒවං ධම්මෝ ඒවං භාවී ඒතං අනතීතෝ ති.	මගේ සිරුර ද මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේය. මෙසේ වන සුලුය. මේ ස්වභාවය නොයික්මවන ලද්දේය (යනුවෙනි.)
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබද්හිධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථීකායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨීතා හෝති	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතෝ ච විහරති,	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී. (ඔහු තණ්හා දිට්ඨී දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි.
න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
ඒවම්පි බො භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි මහණතෙම මෙසේද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

* * * * * * * *

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං	මහණෙනි නැවතද මහණතෙම යම්සේ මළ සිරුරක් දකින්නේ ද,
සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං	එය සොහොනෙහි දමන ලද එකක් වේ.
අට්ඨිකානි	(එහි) ඇට
පූතීනි චුණ්ණක ජාතානි,	කුණු වී ගොස් කුඩු බවට පත් වූයේ වේ.
සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති අයම්පි ඛෝ කායෝ	ඒ මහණතෙමේ තම ශරීරය ද ඒ මළසිරුර හා මෙසේ සසඳ බලයි.
ඒවං ධම්මෝ ඒවං භාවී ඒතං අනතීතෝ ති.	මගේ සිරුරද මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේය. මෙසේ වන සුලුය. මේ ස්වභාවය නොයික්මවන ලද්දේය (යනුවෙනි.)
ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති	අනුන්ගේ කයෙහි හෝ කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.	කයෙහි විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති,	කයෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථිකායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති	ඒ යෝගාවචරයාට කය ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය	(එබඳු සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද
පතිස්සතිමත්තාය,	සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී.
අනිස්සිතෝ ච විහරති,	(ඔහු තණ්හා දිට්ඨි දෙකෙන්) දුරුව වාසය කරයි.
න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(ඔහු) ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි මහණතෙම මෙසේ ද කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

වේදනානුපස්සනා

කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති?	මහණෙනි මහණතෙම (සැප ආදී) වේදනාවන් කෙරෙහි වේදනාවන් අනුව බලන සුලුව කෙසේ නම් වාසය කෙරේ ද?
ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු	මහණෙනි මේ සසුනෙහි භික්ෂු තෙම
සුඛං වේදනං වේදියමානෝ 'සුඛං වේදනං වෙදියාමී'ති පජානාති,	සැප වේදනාවක් විඳින විට මම සැප වේදනාවක් විඳිමියි දැනගනී.
දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ දුක්ඛං වේදනං වේදියාමී'ති පජානාති,	දුක් වේදනාවක් විඳින විට දුක් වේදනාවක් විඳිමියි දැනගනී.
අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමී'ති පජානාති,	දුකත් සැපත් නොවන වේදනාවක් විඳින විට, මම මැදහත් වේදනාවක් විඳිමියි දැනගනී.
සාමිසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ 'සාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමී'ති පජානාති,	පස්කම් පිළිබඳ සැප වේදනාවක් විඳින විට, පස්කම් පිළිබඳ සැප වේදනාවක් විඳිමියි දැනගනී.
නිරාමිසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ	පස් කම් සුවයෙන් ඉවත් වීම පිළිබඳව වේදනාවක් විඳින විට
'නිරාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමී'ති පජානාති,	පස්කම් සැපයෙන් ඉවත් වීම පිළිබඳව වේදනාවක් විඳිමියි දැනගනී.
සාමිසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ	පස්කම් පිළිබඳ දුක් වේදනාවක් විඳිනවිට
සාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමී'ති පජානාති,	පස්කම් පිළිබඳව දුක් වේදනාවක් විඳිමියි දැනගනී.
නිරාමිසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ	පස්කම් සැපයෙන් ඉවත් වීම පිළිබඳව දුක් වේදනාවක් විඳින විට
'නිරාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමී'ති පජානාති,	පස්කම් සැපයෙන් ඉවත් වීම පිළිබඳව දුක් වේදනාවක් විඳිමියි දැනගනී

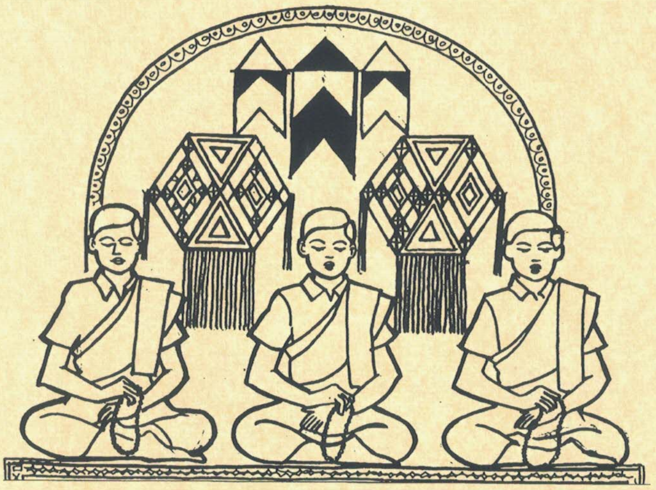
සාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වෙදියමානෝ 'සාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමී'ති පජානාති,	පස්කම් පිළිබඳ මැදහත් වේදනාවක් විඳින විට පස්කම් පිළිබඳ මැදහත් වේදනාවක් විඳිමියි දැනගනී.
නිරාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ 'නිරාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමී'ති පජානාති.	පස්කම් සැපයෙන් ඉවත්වීම පිළිබඳව මැදහත් වේදනාවක් විඳින විට පස්කම් සැපයෙන් ඉවත්වීම පිළිබඳ මැදහත් වේදනාවක් විඳිමියි දැනගනී.
ඉති අජ්ඣත්තං වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමා පිළිබඳ වේදනාවන් කෙරෙහි හෝ වේදනාවන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති,	අනුන් පිළිබඳ වේදනාවන් කෙරෙහි හෝ වේදනාවන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති,	තමා හෝ අනුන් පිළිබඳ වේදනාවන් කෙරෙහි හෝ වේදනාවන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති,	වේදනා පිළිබඳ උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව දකිමින් හෝ වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති,	වේදනාවන් කෙරෙහි විනාශවන ස්වභාවය හෝ බලමින් වාසය කරයි.
සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති,	වේදනාවන් කෙරෙහි උත්පත්ති සහ විනාශ වන ස්වභාවය මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි.
අත්ථි වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති	වේදනාව ඇත්තේය කියා හෝ ඔහුට සිහිය එළඹ සිටියි.
යාවදේව ඤාණමත්තාය	(ඒ සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු වීම සඳහා ද
පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝ ච විහරති, නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	සිහිය වැඩීම සඳහා ද (පවතී.) ඒ මහණතෙම තණ්හා දිට්ඨි වලින් දුරුව වාසය කරයි. (ඔහු) සත්ව ලෝකයෙහි (රූපාදී) කිසිවක් අල්වා නොගනී.
ඒවං බෝ භික්ඛවේ භික්ඛු	මහණෙනි, මෙසේ මහණතෙම
වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති.	වේදනාවන් හි වේදනාවන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.

****

චිත්තානුපස්සනා

කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති?	මහණෙනි මහණතෙම කෙසේනම්, සිතෙහි සිත අනුව බලමින් වාසය කෙරේ ද ?
ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු	මහණෙනි මේ සසුනෙහි මහණතෙම
සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති, වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්තන්ති පජානාති,	රාග සහගත සිත හෝ රාග සහගත සිත යයි දැනගනී. පහවූ රාග ඇති සිත හෝ පහවූ රාග ඇති සිත යැයි දැනගනී.
සදෝසං වා චිත්තං සදෝසං චිත්තන්ති පජානාති, වීතදෝසං වා චිත්තං වීතදෝසං චිත්තන්ති පජානාති,	ද්වේශ සහගත සිත හෝ ද්වේශ සහගත සිත යයි දැනගනී. ද්වේශ රහිත සිත හෝ ද්වේශ රහිත සිත යයි දැනගනී.
සමෝහං වා චිත්තං සමෝහං චිත්තන්ති පජානාති, වීතමෝහං වා චිත්තං වීතමෝහං චිත්තන්ති පජානාති,	මෝහ සහගත සිත හෝ මෝහ සහගත සිත යයි දැනගනී. මෝහ රහිත සිත හෝ මෝහ රහිත සිත යයි දැනගනී.
සංඛිත්තං වා චිත්තං සංඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති, වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති,	හැකුලුණා වූ සිත හෝ හැකුලුණා වූ සිත යයි දැනගනී. විසිර පවත්නා සිත හෝ විසිර පවත්නා සිත යයි දැනගනී.
මහග්ගතං වා චිත්තං මහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති, අමහග්ගතං වා චිත්තං අමහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති,	මහත්බවට ගියා වූ සිත හෝ මහත්බවට ගියා වූ සිත යැයි දැනගනී. මහත්බවට නොගියා වූ සිත හෝ මහත්බවට නොගියා වූ සිත යැයි දැනගනී.
සඋත්තරං වා චිත්තං සඋත්තරං චිත්තන්ති පජානාති,	උතුරු සහිත සිත (කාමාවචර සිත) හෝ උතුරු සහිත සිත යයි දැනගනී.
අනුත්තරං වා චිත්තං අනුත්තරං චිත්තන්ති පජානාති,	අනුත්තර වූ සිත හෝ (රූපාවචර, අරූපාවචර සිත) අනුත්තර සිත යයි දැනගනී.
සමාහිතං වා චිත්තං සමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති,	එකඟවූ සිත හෝ එකඟවූ සිත යයි දැනගනී.
අසමාහිතං වා චිත්තං අසමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති,	එකඟ නොවූ සිත හෝ එකඟ නොවූ සිත යයි දැනගනී.

විමුත්තං වා චිත්තං විමුත්තං චිත්තන්ති පජානාති, අවිමුත්තං වා චිත්තං අවිමුත්තං චිත්තන්ති පජානාති.	මිදුණු සිත හෝ මිදුණු සිත යයි දැනගනී. නොමිදුණු සිත හෝ නොමිදුණු සිත යයි දැනගනී.
ඉති අජ්ඣත්තං වා චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමා පිළිබඳ වූ සිතෙහි හෝ සිත අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති,	අනුන් පිළිබඳවූ සිතෙහි හෝ සිත අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති,	තමා හා අනුන් පිළිබඳ වූ සිතෙහි හෝ සිත අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති,	සිතෙහි උත්පත්තිය අනුව බලමින් හෝ වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති,	සිතෙහි විනාශය අනුව බලමින් හෝ වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති.	සිතෙහි උත්පත්තිය හා විනාශය අනුව බලමින් හෝ වාසය කරයි.
අත්ථි චිත්තන්ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති,	ඒ මහණ සිත ඇත්තේය කියා හෝ සිහිය පිහිටුවන ලදී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝ ච විහරති.	(එම සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු කිරීම පිණිස ද සිහිය වැඩීම පිණිස ද (පවතී) ඔහු තණ්හා දිට්ඨි දෙකෙන් දුරුව වාසය කරයි.
නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	(ඔහු) සත්ව ලෝකයෙහි (රූපා දී) කිසිවක් (ආත්ම ආදී වශයෙන්) අල්වා නොගනී.
ඒවං ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු චිත්තෙ චිත්තානුපස්සී විහරති.	මහණෙනි, මහණතෙමේ මෙසේ සිතෙහි සිත අනුව බලමින් වාසය කරයි.



ධම්මානුපස්සනා

පඤ්ච නීවරණ ධර්ම

කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති?	මහණෙනි, මහණතෙමේ කෙසේනම් නීවරණාදී ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරන්නේ ද?
ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු නීවරණේසු.	මහණෙනි මේ සසුනෙහි මහණතෙම පඤ්ච නීවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු නීවරණෙසු?	මහණෙනි, මහණතෙම පඤ්ච නීවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි එම නීවරණ ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කෙරේ ද?
ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු	මහණෙනි, මේ සසුනෙහි මහණතෙම,
සන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දෙති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දෙති පජානාති,	තමා තුළ ඇත්තා වූ හෝ කාමච්ඡන්දය (කම්සැප රුචිය) මා තුළ කාමච්ඡන්දය ඇතැයි දැනගනී. තමා තුළ නොමැත්තා වූ හෝ කාමච්ඡන්දය මා තුළ කාමච්ඡන්දය නැතැයි දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදෝ හෝති, තඤ්ච පජානාති,	යම් හෙයකින් නූපන්නාවූ කාමච්ඡන්දය උපදීනම් ඒ බවද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම් හෙයකින් උපන්නාවූ කාමච්ඡන්දයෙහි ප්‍රහාණය (මුලුමනින් නැතිකිරීම) වේ නම් ඒ බවද දැනගනී.
යථා ච පහීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති.	යම් සේ ප්‍රහීණ වූ හෝ කාමච්ඡන්දය මත්තෙහි නූපදී නම් ඒ බවද දැනගනී.
සන්තං වා අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදේති පජානාති,	තමා තුළ ඇත්තාවූ ව්‍යාපාද නීවරණය මා තුළ ඇතැයි දැනගනී.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදේති පජානාති,	තමා තුළ නැත්තාවූ හෝ ව්‍යාපාදය මා තුළ ව්‍යාපාදය නැතැයි දැනගනී.

යථා ච අනුප්පන්නස්ස ව්‍යාපාදස්ස උප්පාදෙ හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ නූපන් ව්‍යාපාදයෙහි ඉපදීමක් සිදුවේ නම් ඒ බව දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස ව්‍යාපාදස්ස පහාණං හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ උපන් ව්‍යාපාදයෙහි ප්‍රහාණය වේ නම් එයද දැනගනී.
යථා ච පහීණස්ස ව්‍යාපාදස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හෝති තඤ්ච පජානාති.	යම්සේ ප්‍රහීණ වූ ව්‍යාපාදයෙහි මතු නූපදීමක් වේ නම් ඒ බවද දැනගනී,
සන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති,	තමා තුළ ථීනමිද්ධ නීවරණය (චිත්ත චෛතසික දුබලබව) ඇතිවිට මා තුළ ථීනමිද්ධය ඇතැයි දැනගනී.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති,	තමා තුළ ථීනමිද්ධය නැතිවිට මා තුළ ථීනමිද්ධය නැතැයි දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ නූපන් ථීනමිද්ධයෙහි ඉපදීම සිදුවේ නම් ඒ බවද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ උපන් ථීනමිද්ධයෙහි ප්‍රහාණය වේ නම් එයද දැනගනී.
යථා ච පහීනස්ස ථීනමිද්ධස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හෝති තඤ්ච පජානාති.	යම්සේ ප්‍රහීණ වූ ථීනමිද්ධය මත්තෙහි නූපදී නම් ඒ බවද දැන ගනී.
සන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චන්ති පජානාති,	තමා තුළ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය (සිතේ නොසන්සුන් බව හා විපිලිසර බව) ඇති කල්හී මා තුළ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය ඇතැයි දැනගනී.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චන්ති පජානාති,	තමා තුළ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය නැති කල්හී මා තුළ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය නැතැයි දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස උද්ධච්ච- කුක්කුච්චස්ස උප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ නූපන් උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙහි ඉපදීමක් වේ නම් එය ද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස පහාණං හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ උපන් උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙහි හෝ ප්‍රහාණය වේ නම් එයද දැනගනී.

යථා ච පහීණස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස ආයතිං, අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.	යම්සේ ප්‍රහීණ වූ උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙහි හෝ මත්තෙහි නූපදීම වේ නම් එයද දැනගනී.
සන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡාති පජානාති.	තමා තුළ විචිකිච්ජාව (සැකය) ඇතිකල්හී හෝ මා තුළ විචිකිච්ජාව ඇතැයි දැනගනී
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡාති පජානාති.	තමා තුළ විචිකිච්ජාව (සැකය) නැතිකල්හී හෝ මා විචිකිච්ජාව නැතැයි දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති.	යම්සේ නූපන් විචිකිච්ජාවෙහි ඉපදීමක් වේ නම් එයද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය පහානං හෝති, තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ උපන් විචිකිච්ජාවෙහි ප්‍රහාණය සිදුවේ නම් ඒ බවද දැනගනී.
යථාච පහීනාය විචිකිච්ඡාය ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති.	යම්සේ ප්‍රහීණ වූ විචිකිච්ජාවෙහි මතු නූපදීමක් වේ නම් එයද දැනගනී.
ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමා තුළ ඇති ධර්මයන් කෙරෙහි හෝ ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	බාහිර වූ ධර්මයන් කෙරෙහි හෝ ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	තමා තුළ හෝ බාහිරව ඇති ධර්මයන් කෙරෙහි හෝ ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති	ධර්මයන්ගේ උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමන් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	ධර්මයන්ගේ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	ධර්මයන් කෙරෙහි උත්පත්ති සහ විනාශවන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති,	(ඒ භික්‍ෂුවට) ධර්මයන් ඇතැයි සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය,	ඒ සිහිය හුදෙක් නුවණ දියුණු කිරීම සඳහාද සිත වැඩීම සඳහා ද පවතී.
අනිස්සිතෝ ච විහරති,	ඔහු තණ්හා දිට්ඨි දෙකෙන් දුරුව වාසය කරයි.

න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති,	ඔහු සත්ව ලෝකයෙහි රූපාදී කිසිවක් (ආත්මාදී වශයෙන්) අල්වා නොගනී.
එවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසුනීවරණේසු.	මෙසේ ද මහණතෙම පඤ්ච නීවරණ ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.

පඤ්ච උපාදනස්කන්ධ

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, පඤ්චසුපාදනක්ඛන්ධෙසු.	මහණෙනි නැවතද වනාහි මහණතෙම පඤ්ච උපාදනස්කන්ධ ධර්මයන් හි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසුපාදනක්ඛන්ධෙසු?	මහණෙනි, මහණතෙම පඤ්ච උපාදනස්කන්ධ ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් කෙසේ නම් වාසය කරයි ද ?
ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයෝ, ඉති රූපස්ස අත්ථංගමෝ,	මහණෙනි මේ සසුනෙහි මහණතෙම රූපය මෙසේ ය. රූපයෙහි හට ගැනීම මෙසේය. රූපයෙහි අස්තංගමය (නිරෝධය) මෙසේය.
ඉති වේදනා, ඉති වේදනාය සමුදයෝ, ඉති වේදනාය අත්ථංගමෝ,	වේදනාව මෙසේය. වේදනාවෙහි හටගැනීම මෙසේය. වේදනාවෙහි අස්තංගමය මෙසේය.
ඉති සඤ්ඤා ඉති සඤ්ඤාය සමුදයෝ, ඉති සඤ්ඤාය අත්ථංගමෝ	සඤ්ඥාව මෙසේය. සඤ්ඥාවෙහි හටගැනීම මෙසේය. සඤ්ඥාවෙහි අස්තංගමය මෙසේය.
ඉති සංඛාරා ඉති සංඛාරානං සමුදයෝ, ඉති සංඛාරානං අත්ථංගමෝ,	සංස්කාර මෙසේය. සංස්කාර වල හට ගැනීම මෙසේය. සංස්කාරයන්ගේ අස්තංගමය මෙසේය
ඉති විඤ්ඤාණං, ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයෝ, ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථංගමෝ.	විඤ්ඥාණය මෙසේ ය. විඤ්ඥාණයේ හටගැනීම මෙසේය . විඤ්ඥාණයෙහි අස්තංගමය මෙසේ යයි (දැනගනී)

ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමාතුළ ඇති පඤ්චස්කන්ධ ධර්මයන් කෙරෙහි හෝ ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	බාහිර වූ එම ධර්මයන් කෙරෙහි හෝ ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	තමා තුළ හෝ බාහිරව ඇති එම ධර්මයන් කෙරෙහි හෝ ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	ධර්මයන්ගේ උත්පත්ති ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	ධර්මයන්ගේ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	ධර්මයන් කෙරෙහි උත්පත්ති සහ විනාශවන ස්වභාවය හෝ අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති	(ඒ භික්ෂුවට) ධර්මයන් ඇතැයි සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතෝ ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	ඒ සිහිය හුදෙක් නුවණ දියුණු කිරීම සඳහාද සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී. ඔහු තණ්හා දිට්ඨී දෙකෙන් දුරුව වාසය කරයි. ඔහු සත්ව ලෝකයෙහි රූපාදී කිසිවක් (ආත්මාදී වශයෙන්) අල්වා නොගනී.
ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, පඤ්චසුපාදනක්ඛන්ධෙසු.	මෙසේ ද මහණතෙම පඤ්ච උපාදනස්කන්ධ ධර්මය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර ආයතන සය

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු අජ්ඣත්තික බාහිරේසු ආයතනේසු.	මහණෙනි නැවත ද මහණතෙම සවැදෑරුම් ආධ්‍යාත්මික සහ බාහිර ආයතන නම් වූ ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු අජ්ඣත්තික බාහිරේසු ආයතනේසු?	මහණෙනි, මහණතෙම කෙසේ නම් සවදෑරුම් වූ ආධ්‍යාත්මික බාහිර ආයතන නම් වූ ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයිද?
ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු, චක්ඛුංච පජානාති, රූපේ ච පජානාති,	මහණෙනි, මේ සසුනෙහි මහණතෙම ඇස ද දැනගනී. රූපයන් ද දැනගනී.
යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති,	ඒ දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදී නම් එයත් දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදෝ හෝති, තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ නූපන් සංයෝජනයක ඉපදීමක් වේ නම් එයත් දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ උපන්නා වූ සංයෝජනයක ප්‍රහාණය වේ නම් එයද දැනගනී.
යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති.	යම්සේ ප්‍රහීණවූ සංයෝජනයක් මත්තෙහි නූපදීනම් එයත් දැනගනී.
සෝතඤ්ච පජානාති,	කණ ද දැනගනී.
සද්දේ ච පජානාති,	ශබ්ද ද දැනගනී
යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති,	ඒ දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදීනම් එයද දැනගනී
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ නූපන් සංයෝජනයෙහි ඉපදීමක් වේ නම් එය ද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ උපන් සංයෝජනයෙහි ප්‍රහාණය වේ නම් එයද දැනගනී.

යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති.	ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනය මත්තෙහි යම්සේ නූපදීනම් ඒ බවත් දැනගනී.
ඝානඤ්ච පජානාති, ගන්ධෙ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති,	නාසය ද දැනගනී. ගන්ධය ද දැනගනී. ඒ දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදීනම් එයත් දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදේ හෝති, තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ නූපන් සංයෝජනය උපදී නම් ඒ බව ද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති,	උපන් සංයෝජනයෙහි ප්‍රහාණය යම්සේ වේ නම්. එයද දැනගනී.
යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති.	ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයෙහි මතු නූපදීම වේ නම්, එයද දැනගනී.
ජිව්හඤ්ච පජානාති, රසෙච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති,	දිව ද දැනගනී. රස ද දැනගනී. ඒ දෙක නිසා උපන් සංයෝජනයක් වේ නම්, එය ද දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම් සේ නූපන්නා වූ සංයෝජනයෙහි ඉපදීමක් වේ නම් එයත් දැන ගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති,	උපන්නා වූ සංයෝජනයෙහි යම් සේ ප්‍රහාණයක් වේ නම් එයද දැනගනී.
යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති.	ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයෙහි මතු ඉපදීමක් නොවේ නම් එයද දැනගනී.
කායඤ්ච පජානාති, ඵොට්ඨබ්බේ ච පජානාති,	ශරීරය ද දැන ගනී. ස්පර්ශය ද දැනගනී.
යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති,	ඒ දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදී නම් එයත් දැන ගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති,	නූපන්නා වූ සංයෝජනයාගේ යම් ඉපදීමක් වේ නම් එයත් දැනගනී.
යථාච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති,	උපන්නා වූ සංයෝජනයාගේ යම් ප්‍රහාණයක් වේ නම් එය ද දැනගනී.

යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති.	ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයාගේ මත්තෙහි ඉපදීමක් නොවේ නම් එයද දැනගනී.
මනඤ්ච පජානාති, ධම්මේච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං	සිතත් දැනගනී. ධර්මත් (ධර්මාරම්මණත්) දැනගනී.
පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති,	ඒ දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදීනම් එයත් දැනගනී.
යථාච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති,	නූපන්නාවූ සංයෝජනයෙහි යම්සේ ඉපදීමක් වේනම් එයත් දැනගනී
යථාච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති,	උපන් සංයෝජනයෙහි යම් බඳු ප්‍රහාණයක් වේ නම් එයත් දැනගනී.
යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදේ හෝති, තඤ්ච පජානාති.	යම් සේ ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනය මත්තෙහි නූපදී නම් එයත් දැනගනී.
ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමා තුළ වූ ආධ්‍යත්මික බාහිර ආයතන ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	බාහිර වූ එම ධර්මයන් කෙරෙහි හෝ ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	තමාගේ හෝ බාහිර වූ එම ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	එම ධර්මයන් කෙරෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය දකිමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	එම ධර්මයන් කෙරෙහි විනාශ වන ස්වභාවය දකිමින් වාසය කරයි.
සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	එම ධර්මයන් කෙරෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය සහ විනාශ වන ස්වභාවය හෝ බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සතිපච්චුපට්ඨිතා හෝති	ඔහුට ආයතන ධර්මයන් ඇත කියා සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය	එය හුදෙක් ඥානය දියුණු වීම සඳහා ද

පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝ ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති,	සිහිය වැඩීම සඳහා ද පවතී. ඒ මහණතෙම තණ්හා දිට්ඨි දෙකෙන් දුරුව වාසය කරයි. සත්ව ලෝකයෙහි (රූපාදී) කිසිවක් (ආත්මාදී වශයෙන්) අල්වා නොගනී.
ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු අජ්ඣත්තික බාහිරේසු ආයතනේසු.	මහණෙනි මෙසේත් මහණතෙම සවැදෑරුම් වූ ආධ්‍යාත්මික බාහිර ආයතන ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.

සත්වැදෑරුම් බොජ්ඣංග

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තසු බොජ්ඣංගේසු.	මහණෙනි, නැවත ද මහණතෙම සත්වැදෑරුම් වූ බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තසු බොජ්ඣංගේසු?	මහණෙනි, කෙසේ නම් මහණතෙම සත්වැදෑරුම් බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි ද?
ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු	මහණෙනි, මේ සාසනයෙහි මහණතෙම
සන්තං වා අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣංගෝ ති පජානාති.	තමා තුළ සතිසම්බොජඣංගය (බුද්ධත්වයට හේතුවන සිහිය) ඇති විට මා තුළ සති සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැනගනී.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣංගං, නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති,	තමා තුළ සතිසම්බොජ්ඣංගය නැති විට මා තුළ සතිසම්බොජ්ඣංගය නැතැයි දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස සතිසම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති	යම්සේ නූපන්නා වූ සතිසම්බොජ්ඣංගයෙහි ඉපදීමක් වේ නම් හෝ එය ද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස සතිසම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.	යම්සේ උපන්නා වූ සතිසම්බොජ්ඣංගයෙහි භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ කිරීම වේ නම් එය ද දැනගනී.

සන්තංවා අජ්ඣත්තං ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති,	තමා තුළ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය (බුද්ධත්වයට හේතුවන විදර්ශනා ප්‍රඥාව) ඇති කල්හි හෝ මා තුළ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැනගනී.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති,	තමා තුළ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය නැති කල්හි හෝ මා තුළ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය නැතැ යි දැනගනී.
යථාච අනුප්පන්නස්ස ධම්මවිචය සම්බොජ් ඣංගස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ නූපන් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයෙහි ඉපදීම වේ නම් එය ද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.	යම්සේ උපන් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයෙහි භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ කිරීම වේ නම් එය ද දැනගනී.
සන්තං වා අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති,	තමා තුළ වීර්ය සම්බොජ්ඣංගය (බුද්ධත්වයට හේතුවන වීර්යය) ඇති විට හෝ මා තුළ වීර්ය සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැනගනී.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති,	තමා තුළ වීර්ය සම්බොජ්ඣංගය නැතිවිට හෝ මා තුළ වීර්ය සම්බොජ්ඣංගය නැතැයි දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස විරියසම්බොජ් ඣංගස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති,	නූපන්නා වූ හෝ වීර්ය සම්බොජ්ඣංගයෙහි ඉපදීම යම්සේ වේ නම් එය ද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස විරියසම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.	උපන් වීර්ය සම්බොජ්ඣංගයෙහි හෝ භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ කිරීම යම්සේ වේ නම් එයද දැනගනී.
සන්තං වා අජ්ඣත්තං පීතිසම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං පීතිසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති,	තමා තුළ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය (බුද්ධත්වයට හේතුවන කාය චිත්ත ප්‍රීතිය) ඇති විට හෝ මා තුළ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැනගනී.

අසන්තංවා අජ්ඣත්තං පීති සම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං පීති සම්බොජ්ඣංගෝති, පජානාති,	තමා තුළ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය නැති විට හෝ මා තුළ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය නැතැයි දැනගනී.
යථාච අනුප්පන්නස්ස පීති සම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති,	නුපන් ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගයෙහි හෝ ඉපදීම යම්සේ වේනම් එය ද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස පීති සම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.	උපන් ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගයෙහි හෝ භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ කිරීම යම්සේ වේ නම් එය ද දැනගනී .
සන්තං වා අජ්ඣත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති,	තමා තුළ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය (බුද්ධත්වයට හේතුවන කාය චිත්ත දෙක්හි සංසිඳුවීම) හෝ ඇති විට මා තුළ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැනගනී.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣගෝති පජානාති,	තමා තුළ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය නැතිවිට මා තුළ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය නැතැයි දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ නුපන් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය උපදී නම් ඒ බවද දැනගනී.
යථා ච උප්පන්නස්ස පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.	යම්සේ උපන් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ කිරීමක් වේ නම් එයද දැනගනී
සන්තං වා අජ්ඣත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති	තමා කෙරෙහි සමාධි සම්බොජ්ඣංගය (බුද්ධත්වයට හේතුවන සිතේ එකඟකම) හෝ ඇතිවිට මා තුළ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැනගනී.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති,	තමා තුළ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය නැති විට හෝ මා තුළ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය නැතැයි දැනගනී.

යථා ච අනුප්පන්නස්ස සමාධි සම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ නූපන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගයෙහි ඉපදීමක් වේ නම් එය ද දැනගනී.
යථාච උප්පන්නස්ස සමාධි සම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.	උපන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගයෙහි භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ කිරීම යම්සේ වේ නම් එයද දැනගනී.
සන්තං වා අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගොති පජානාති,	තමා කෙරෙහි උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය (බුද්ධත්වයට හේතුවන සිතේ මැදහත් බව) හෝ ඇති විට මා තුළ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැනගනී.
අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති,	තමා කෙරෙහි උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය හෝ නැති විට මා තුළ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය නැතැයි දැනගනී.
යථා ච අනුප්පන්නස්ස උපෙකඛා සම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති,	යම්සේ නූපන් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය උපදී නම් ඒ බව ද දැනගනී.
යථාච උප්පන්නස්ස උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.	යම්සේ උපන් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ කිරීම වේ නම් ඒ බව ද දැනගනී.
ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමා කෙරෙහි පවත්නා සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති.	බාහිර වශයෙන් හෝ පවත්නා සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	තමාකෙරෙහි හෝ බාහිර වශයෙන් හෝ පවත්නා බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	ධර්මයන් කෙරෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	ධර්මයන් කෙරෙහි විනාශ වන ස්වභාවය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	ධර්මයන් කෙරෙහි උත්පත්ති සහ විනාශ වන ස්වභාවයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති.	ඔහුට ධර්මයන් ඇත යන සිහිය එළඹ සිටී (ඒ සිහිය) හුදෙක් නුවණ දියුණු කිරීම සඳහාද සිහිය වැඩීම සඳහාද, පවතී.
යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය, අනිස්සිතෝ ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති.	ඔහු තණ්හා දිට්ඨී දෙකෙන් දුරුව වාසය කරයි. ඔහු ලෝකයෙහි (රූපාදී) කිසිවක් ආත්මාදී වශයෙන් අල්වා නොගනී.
ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තසු බොජ්ඣංගේසු.	මහණෙනි, මෙසේ ද මහණතෙම සත්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.

චතුරාර්‍ය සත්‍යය

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, චතූසු අරියසච්චේසු.	මහණෙනි, මහණතෙම නැවත ද චතුරාර්‍ය සත්‍ය ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති චතූසු අරියසච්චේසු?	මහණෙනි, කෙසේ නම් මහණතෙම චතුරාර්‍ය සත්‍ය ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි ද ?
ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු ඉදං දුක්ඛන්ති යථාභූතං පජානාති,	මහණෙනි මේ සස්නෙහි මහණතෙම මෙය දුක්ඛ සත්‍ය යයි ඇති සැටියෙන් දැනගනී.
අයං දුක්ඛ සමුදයෝති යථාභූතං පජානාති,	මෙය දුක්ඛ සමුදය සත්‍ය යයි ඇති සැටියෙන් දැනගනී.
අයං දුක්ඛ නිරෝධෝ ති යථාභූතං පජානාති,	මෙය දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍ය යයි ඇති සැටියෙන් දැනගනී.

අයං දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපද ති යථාභූතං පජානාති.	මෙය දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනීපටිපද සත්‍ය යයි ඇති සැටියෙන් දැනගනී.

දුක්ඛ සත්‍යය

කතමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛං අරියසච්චං?	මහණෙනි දුක්ඛායර්‍ය සත්‍යය නම් කවරේ ද?
ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, මරණම්පි දුක්ඛං සෝකපරිදේව දුක්ඛදේමනස්සුපායාසාපි දුක්ඛා	ඉපදීම දුකකි, මහලු වීම දුකකි, මරණය දුකකි, සෝකවීම, වැළපීම, කායික දුක දෙම්නස සහ දැඩි ආයාසය යන මේවා දුක් වන්නේය.
අප්පියේහි සම්පයෝගෝ දුක්ඛෝ පියේහි විප්පයෝගෝ දුක්ඛෝ යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා.	අප්‍රියයන් හා එක් වීම දුකකි. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම ද දුකකි. තමන් කැමති දේ නොලැබේ නම් එය ද දුකකි. කෙටියෙන් කිවහොත් දැඩිව අල්වා ගන්නා ලද පඤ්චස්කන්ධයම දුකකි.
කතමා ච භික්ඛවේ ජාති?	මහණෙනි, ජාතිය හෙවත් ඉපදීම යනු කුමක් ද?
යා තේසං තේසං සත්තානං තම්හි තම්හි සත්තනිකායේ ජාති සඤ්ජාති ඔක්කන්ති නිබ්බත්ති අභිනිබ්බත්ති ඛන්ධානං පාතුභාවෝ ආයතනානං පටිලාභෝ.	ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව කොට්ඨාශ වල යම් ඉපදීමක් හෝ හටගැනීමක් හෝ බැසගැනීමක් හෝ උත්පත්තියක් හෝ විශේෂ උත්පත්තියක් හෝ පඤ්චස්කන්ධයන් ගේ පහළ වීමක් හෝ ඇස කණ ආදී ආයතනයන් ගේ ලැබීමක් හෝ වේ නම්
අයං වුච්චති භික්ඛවේ ජාති.	මහණෙනි, මෙය ඉපදීම යයි කියනු ලැබේ.
කතමා ච භික්ඛවේ ජරා?	මහණෙනි, ජරාව හෙවත් මහලු වීම යනු කුමක් ද ?
යා තේසං තේසං සත්තානං තම්හි තම්හි සත්ත නිකායේ ජරා ජීරණතා ඛණ්ඩිච්චං පාලිච්චං වලිත්තචතා ආයුනෝ සංහානි ඉන්ද්‍රියානං පරිපාකෝ.	ඒ ඒ සත්වයන් ගේ ඒ ඒ සත්ව කොට්ඨාශවල යම් බඳු ජරාවක්, දිරන බවක්, දත් ආදිය කැඩී යාමක්, කෙස් ලොම් පැසීමක් , ඇඟ රැලි වැටීමක්, ආයුෂ පිරිහීමක්, හෝ ඉඳුරන් මුහුකුරා යාමක් වේ නම්,

අයං වුච්චති භික්ඛවේ ජරා.	මහණෙනි, මෙය ජරාව යයි කියනු ලැබේ.
කතමඤ්ච භික්ඛවේ මරණං?	මහණෙනි, මරණය යනු කුමක් ද ?
යා තේසං තේසං සත්තානං තම්හා තම්හා සත්තනිකායා චුති චවනතා භෙදේ අන්තරධානං මච්චුමරණං කාලකිරියා ඛන්ධානං භේදේ කලේබරස්ස නික්ඛෙපො, ජීවිතින්ද්‍රියස්ස උපච්ජේදෝ	ඒ ඒ සත්වයන් ගේ ඒ ඒ සත්ව කොට්ඨාශ වලින් යම් චුත වීමක්, චුතවන බවක්, බිඳීයාමක්, අතුරුදහන් වීමක්, මරණයක්, කළුරිය කිරීමක්, අභාවයක් වේ ද, පඤ්චස්කන්ධයන් ගේ බිඳීමක් වේ ද, සිරුර අත්හැර දමා යාමක් වේ ද, ජීවිතින්ද්‍රිය රූපයෙහි යම් සිඳීයාමක් වේ ද,
ඉදං වුච්චති භික්ඛවේ මරණං	මහණෙනි, මෙය මරණ යයි කියනු ලැබේ.
කතමෝ ච භික්ඛවේ සෝකෝ?	මහණෙනි, සෝකය යනු කුමක් ද?
යෝ ඛෝ භික්ඛවේ අඤ්ඤතරඤ්ඤතරේන ව්‍යසනේන සමන්නාගතස්ස අඤ්ඤතරඤ්ඤතරේන දුක්ඛ ධම්මේන ඵුට්ඨස්ස සොකෝ, සෝචනා සෝචිතත්තං අන්තෝ සෝකෝ අන්තෝ පරිසෝකෝ,	මහණෙනි, (නෑයන් නැතිවීම ආදී) යම් යම් ව්‍යසන නිසා හෝ දුකට හේතු වූ යම් යම් කරුණු එළඹීම නිසා හෝ සිතේ ඇති වන ශෝකයක් ශෝක කරන ආකාරයක් ශෝක කරන බවක් වේ ද ශරීරය ඇතුලත වියලෙන ආකාර වූ ශෝක කිරීමක් වේ ද, විශේෂයෙන් ඇතුලත වියලෙන බවක් වේද ,
අයං වුච්චති භික්ඛවේ සෝකෝ.	මහණෙනි, මෙය ශෝක යයි කියනු ලැබේ.
කතමෝ ච භික්ඛවේ පරිදේවෝ?	මහණෙනි, වැළපීම යනු කුමක් ද?
යෝ ඛෝ භික්ඛවේ අඤ්ඤතරඤ්ඤතරේන ව්‍යසනේන සමන්නාගතස්ස අඤ්ඤතරඤ්ඤතරේන දුක්ඛ ධම්මේන ඵුට්ඨස්ස ආදේවෝ පරිදේවෝ ආදේවනා පරිදේවනා ආදේවිතත්තං පරිදේවිතත්තං.	මහණෙනි යම් යම් ව්‍යසනයක් නිසා හෝ දුකට හේතු වූ කරුණු එළඹීමෙන් හෝ ඇතිවන හැඬීමක්, වැළපීමක්, හැඬීම් ක්‍රියාවක්, වැළපීම් ක්‍රියාවක්, නම් කියා හඬන බවක් වේ ද, ගුණ වර්ණනා කොට වළප්නා බවක් වේ නම්,
අයං වුච්චති භික්ඛවේ පරිදේවෝ.	මෙය මහණෙනි, වැළපීම යයි කියනු ලැබේ.
කතමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛං?	මහණෙනි, (කායික) දුක නම් කවරේ ද?
යං ඛෝ භික්ඛවේ කායිකං දුක්ඛං කායිකං අසාතං කාය සම්ඵස්සජං දුක්ඛං අසාතං වේදයිතං.	මහණෙනි, කයෙහි හටගත් යම් දුකක් වේ ද, කයෙහි හටගත් අමිහිරි බවක් වේ ද, කය අමිහිරි දෙයක ගැටීමෙන් උපන්නා වූ දුක්ගෙන දෙන අප්‍රිය වේදනාවක් වේ ද,

ඉදං වුච්චති භික්ඛවේ දුක්ඛං.	මහණෙනි, මෙය (කායික) දුක යයි කියනු ලැබේ.
කතමඤ්ච භික්ඛවේ දෝමනස්සං?	මහණෙනි, දෙම්නස යනු කුමක් ද?
යං ඛෝ භික්ඛවේ චේතසිකං දුක්ඛං චේතසිකං අසාතං මනෝසම්ඵස්සජං දුක්ඛං අසාතං වේදයිතං.	මහණෙනි, යම් බඳු සිත පිළිබඳ දුකක් වේ ද අම්හිරි බවක් වේ ද, සිත යම් අරමුණක ගැටීමෙන් හට ගත්තා වූ දුක් සහගත වූ අප්‍රිය වූ වේදනාවක් වේ නම්
ඉදං වුච්චති භික්ඛවේ දෝමනස්සං.	මහණෙනි, මෙය දෙම්නස යැයි කියනු ලැබේ.
කතමෝ ච භික්ඛවේ උපායාසො?	මහණෙනි, උපායාසය යනු කුමක් ද ?
යො ඛො භික්ඛවෙ අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන ව්‍යසනේන සමන්නාගතස්ස අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන දුක්ඛධම්මේන ඵුට්ඨස්ස ආයාසො උපායාසො ආයාසිතත්තං උපායාසිතත්තං.	මහණෙනි යම් බඳු ව්‍යසනයකින් පෙලුනා වූ හෝ දුකට හේතුවන කරුණක් එලඹීමෙන් යමෙකුගේ සිතෙහි ඇතිවන ආයාසයක් (චිත්ත පීඩාවක්), උපායාසයක් (බලවත් චිත්ත පීඩාවක්), චිත්ත පීඩා ස්වභාවයක්, සිතේ වෙහෙසුණ බවක් වේ නම්,
අයං වුච්චති භික්ඛවෙ උපායාසො.	මහණෙනි, මෙය උපායාස යයි කියනු ලැබේ.
කතමෝ ච භික්ඛවේ අප්පියේහි සම්පයෝගෝ දුක්ඛෝ?	මහණෙනි අප්‍රියයන් හා එක්වීමේ දුක යනු කුමක් ද?
ඉධ භික්ඛවේ යස්ස තේ හොන්ති අනිට්ඨා අකන්තා අමනාපා රූපා සද්ද ගන්ධා රසා ඵොට්ඨබ්බා ධම්මා,	මහණෙනි, මේ ලෝකයෙහි යමෙකුට අයහපත් වූ අප්‍රිය වූ සිත්නොගන්නා වූ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්මාරම්මණ යන මේවා වේද,
යේ වා පනස්ස තේ හොන්ති අනත්ථකාමා අහිතකාමා අඵාසුකාමා අයෝගක්ඛේමකාමා	ඔහුට අවැඩ කැමති වූ අහිතවත් වූ අපහසු කම් කරන්නා වූ ඔහුගේ අනාරක්ෂිතබව දැකීමට කැමති වූ පුද්ගලයන් හෝ සමග,
යා තේහි සද්ධිං සංගති සමාගමෝ සමෝධානං මිස්සීභාවෝ.	ඒ දේ හා පුද්ගලයින් සමග යම් බඳු භජනයක් සමාගමයක් එක්වීමක් හෝ මිශ්‍රවීමක් වේ නම්,
අයං වුච්චති භික්ඛවේ අප්පියෙහි සම්පයෝගෝ දුක්ඛෝ.	මහණෙනි, මෙය අප්‍රියයන් හා එක්වීමේ දුක යයි කියනු ලැබේ.
කතමෝ ච භික්ඛවේ පියේහි විප්පයෝගෝ දුක්ඛෝ?	මහණෙනි, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක යනු කුමක් ද?

ඉධ භික්ඛවේ යස්ස තේ හොන්ති ඉට්ඨා කන්තා මනාපා රූපා සද්ද ගන්ධා රසා ඵොට්ඨබ්බා ධම්මා,	මහණෙනි, මේ ලෝකයෙහි යමෙකුට යහපත් වූ ප්‍රිය වූ සිත්ගන්නා වූ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්මාරම්මණ යන මේ වස්තු වේද,
යේ වා පනස්ස තේ හොන්ති අත්ථකාමා හිතකාමා ඵාසුකාමා යෝගක්ඛේමකාමා මාතා වා, පිතා වා, හාතා වා, භගිනී වා, මිත්තා වා, අමච්චා වා, ඤාතිසාලෝහිතා වා	තමහට වැඩ කැමති, හිත කැමති, පහසුකම් සැපයීමට කැමති, ඔහුගේ ආරක්ෂිත බව දැකීමට රිසිවූ , මව හෝ පියා හෝ, සොහොයුරා හෝ සොහොයුරිය හෝ යහළුවෝ හෝ මිත්‍රයෝ හෝ නෑයෝ හෝ සහලේ නෑයෝ හෝ (යන මොවුහු වෙත්ද)
යා තේහි සද්ධිං අසංගති අසමාගමෝ අසමෝධානං අමිස්සීභාවෝ.	ඒ වස්තු හා පුද්ගලයන් සමග යම් බඳු භජනයක්, සමාගමයක්, එක්වීමක්, හෝ මිශ්‍රවීමක් සිදු නොවේ නම්
අයං වුච්චති භික්ඛවේ පියෙහි විප්පයෝගෝ දුක්ඛෝ.	මහණෙනි, මෙය ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක යයි කියනු ලැබේ.
කතමඤ්ච භික්ඛවෙ යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං?	මහණෙනි, කැමැති වූ යමක් නොලැබීමේ දුක යනු කුමක් ද?
ජාතිධම්මානං භික්ඛවේ සත්තානං ඒවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති අහෝ වත මයං න ජාති ධම්මා අස්සාම,	මහණෙනි, ඉපදීම ස්වභාව කොට ඇති සත්වයන්ට මෙබඳු ආශාවක් උපදී. අපි ඉපදීම ස්වභාවකොට ඇති අය නොවන්නෙමු නම් (එය) ඉතා යෙහෙක.
නච වත නෝ ජාති ආගච්ඡෙය්‍යා" ති, න ඛෝ පනේතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං. ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං	ඒකාන්තයෙන් ඉපැදීම අපට නොපැමිණේ නම් ඉතා යෙහෙක (කියායි.) මේ කරුණ කැමැත්තෙන් ලැබිය හැකි දෙයක් නොවේ. මෙය ද කැමතිදේ නොලැබීමෙන් ඇතිවන දුකකි.
ජරාධම්මානං භික්ඛවෙ සත්තානං ඒවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති අහො වත මයං න ජරාධම්මා අස්සාම	මහණෙනි, මහලු වීම ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ සත්වයන්ට මෙබඳු ආශාවක් උපදී. අපි මහලුවීම ස්වභාව කොට ඇති අය නොවන්නෙමු නම් ඉතා යෙහෙක.
නච වත නෝ ජරා ආගච්ඡෙය්‍යා"ති. නඛො පනේතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං. ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං	ඒකාන්තයෙන් අප කරා මහලු බව නොඑන්නේ නම් ඉතා යෙහෙක. (කියායි) (එහෙත්) මේ කරුණ කැමැත්තෙන් ලැබිය හැකි දෙයක් නොවේ. මෙය ද කැමැති දෙය නොලැබීමේ දුකකි.
ව්‍යාධිධම්මානං භික්ඛවෙ සත්තානං ඒවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති. අහෝ වත මයං න ව්‍යාධිධම්මා අස්සාම	මහණෙනි, ලෙඩ රෝග වැළඳීම ස්වභාවකොට ඇති සත්වයන්ට මෙබඳු ආශාවක් උපදී. අපි ලෙඩ රෝග වැළඳීම ස්වභාව කොට ඇති අය නොවන්නෙමු නම් ඉතා යෙහෙක.

නව වත නො ව්‍යාධි ආගච්ඡෙය්‍යා’ති, න ඛෝ පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං.	අප කරා ලෙඩ රෝග නොපැමිණෝ නම් ඉතා යෙහෙක (කියායි) (එහෙත්) මෙය කැමැත්තෙන් ලැබිය හැකි දෙයක් නොවේ.
ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං.	මෙයද කැමති දෙය නොලැබීමේ දුකකි.
මරණ ධම්මානං හික්ඛවෙ සත්තානං ඒවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති අහෝ වත මයං න මරණධම්මා අස්සාම	මහණෙනි මරණය ස්වභාව කොට ඇති සත්වයන්ට මෙබඳු ආශාවක් උපදී. අපි මරණය ස්වභාව කොට ඇත්තෝ නොවන්නෙමු නම් ඉතා යෙහෙක.
නව වත නෝ මරණං ආගච්ඡෙය්‍යා’ති. න ඛෝ පනෙතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං.	අප කරා මරණය නොඑන්නේ නම් ඉතා යෙහෙක (කියායි) (එහෙත්) මෙය කැමැත්තෙන් ලැබිය හැකි දෙයක් නොවේ. මෙයද කැමති දෙය නොලැබීමෙන් වන දුකකි.
සෝක පරිදේව දුක්ඛ දේමනස්සුපායාස ධම්මානං හික්ඛවෙ සත්තානං ඒවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති, අහෝ වත මයං න සෝක පරිදේව දුක්ඛ දේමනස්සුපායාස ධම්මා අස්සාම	මහණෙනි ශෝක කිරීම, වැළපීම, කායික චෛතසික දුක, දැඩි ආයාස ස්වභාව කොට ඇති සත්වයන්ට මෙබඳු ආශාවක් ඇතිවේ. අපි ශෝක කිරීම, වැළපීම, කායික චෛතසික දුක, දැඩි ආයාස ස්වභාව කොට ඇත්තෝ නොවන්නෙමු නම් ඒකාන්තයෙන් එය ඉතා යෙහෙක.
නව වත නෝ සෝක පරිදේව දුක්ඛ දේමනස්සුපායාසා ආගච්ඡෙය්‍යන් ති නබො පනේතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං.	ශෝකය වැළපීම කායික චෛතසික දුක දැඩි ආයාසය අප කරා නොයේ නම් එයද ඉතා යෙහෙක කියායි. මෙය කැමැත්තෙන් ලැබිය හැකි දෙයක් නොවේ. මෙය ද කැමැති දේ නොලැබීමේ දුකකි.
කතමේච හික්ඛවේ සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා? සෙය්‍යථීදං:	මහණෙනි කෙටියෙන් කවරනම් පඤ්ච උපාදනස්කන්ධ දුක් වන්නාහුද? ඒ මෙසේය.
රූපූපාදනක්ඛන්ධෝ, වේදනූපාදනක්ඛන්ධෝ සඤ්ඤූපාදනක්ඛන්ධෝ සංඛාරූපාදනක්ඛන්ධෝ විඤ්ඤාණූපාදනක්ඛන්ධෝ.	රූප උපාදනස්කන්ධය , වේදනා උපාදනස්කන්ධය, සඤ්ඤා උපාදනස්කන්ධය, සංඛාර උපාදනස්කන්ධය, විඤ්ඤාණ උපාදනස්කන්ධය. (යනුයි)
ඉමේ වුච්චන්ති හික්ඛවේ සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා.	මහණෙනි කෙටියෙන් මේ උපාදනස්කන්ධ පහ දුක් යයි කියනු ලැබේ.
ඉදං වුච්චති හික්ඛවේ දුක්ඛං අරියසච්චං.	මහණෙනි මෙය දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය යයි කියනු ලැබේ.

****

දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය

කතමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛසමුදයං
අරියසච්චං?
යායං තණ්හා පොනොබ්භවිකා
නන්දිරාගසහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී
සෙය්‍යථීදං

මහණෙනි දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යය නම් කවරේ ද? යම් තණ්හාවක් සත්වයාගේ නැවත නැවත සසර ඉපදීම ඇති කරන්නේ ද, නන්දි නම් වූ රාගය සමග එක්ව පවතී ද, ඒ ඒ ආත්මවල සහ රූපාදී අරමුණු වල ඇලේ ද, (ඒ තණ්හාව) කෙසේද යත්,

කාමතණ්හා, භවතණ්හා
විභවතණ්හා.
සා ඛො පනේසා භික්ඛවේ
තණ්හා,

කාමතණ්හාව, (පඤ්ච කාමය පිළිබඳ තණ්හාව), භව තණ්හාව (සත්වයා සදකාලිකය යන ශාශ්වත දිට්ඨිය සමග බැඳුනු තණ්හාව), විභව තණ්හාව (මරණින් මතු සත්වයාගේ ඉපදීමක් නැත. යන උච්ඡේද දිට්ඨිය සමග බැඳුනු තණ්හාව) යි.

කත්ථ උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති? කත්ථ
නිවිසමානා නිවිසති?

මහණෙනි ඒ තණ්හාව උපදින විට කොහි උපදී ද පිහිටා සිටින විට කොහි පිහිටා සිටිද ?

යං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති,
එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ලෝකයෙහි යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක්, මිහිරි ස්වභාවයක්, වේ නම් මේ ප්‍රිය ස්වභාවයෙහි මිහිරි ස්වභාවයෙහි තණ්හාව උපදින විට උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටියි.

කිඤ්ච ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං?
එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති එත්ථ
නිවිසමානා නිවිසති.

මේ තණ්හාව උපදින විට යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් උපදිනම් පිහිටා සිටින විට යම් මිහිරි ස්වභාවයක් පිහිටා සිටිනම් ලෝකයෙහි ඒ ප්‍රිය ස්වභාවය, මිහිරි ස්වභාවය යනු කුමක් ද?

චක්ඛුං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

ඇස, ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ඇසෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

සෝතං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති,
එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

කණ, ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ කණෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ඝානං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

නාසය, ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ නාසයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ජිව්හා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	දිව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ දිවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
කායෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	කය ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ කයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
මනෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.	සිත ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ මනසෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
රූපා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	රූප ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රූපයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
සද්ද ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	ශබ්ද ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ශබ්දයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
ගන්ධා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	ගන්ධ ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ගන්ධයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
රසා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	රස ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රසයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
ඵොට්ඨබ්බා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.	ස්පර්ශ ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ස්පර්ශයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
ධම්මා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.	ධර්ම (ධර්මාරම්මණ) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ධර්මයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

චක්ඛුවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	චක්ඛු විඤ්ඤාණය (ඇස නිසා උපදින සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
සෝතවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා, උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.	සෝත විඤ්ඤාණය (කන නිසා උපදින සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ සෝත විඤ්ඤාණයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
ඝාණවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.	ඝාන විඤ්ඤාණය (නාසය නිසා උපදින සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ඝාන විඤ්ඤාණයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
ජිව්හාවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.	ජිව්හා විඤ්ඤාණය (දිව නිසා උපදින සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ජිව්හා විඤ්ඤාණයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
කායවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.	කාය විඤ්ඤාණය (කය නිසා උපදින සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ කාය විඤ්ඤාණයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
මනෝවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.	මනෝ විඤ්ඤාණය (මනස නිසා උපදින සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ මනෝ විඤ්ඤාණයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
චක්ඛුසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.	චක්ඛු සම්ඵස්සය (ඇස රූපයෙහි ගැටීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ චක්ඛු සම්ඵස්සයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
සෝතසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	සෝත සම්ඵස්සය (කණ ශබ්දයෙහි ගැටීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ සෝත සම්ඵස්සයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
ඝානසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	ඝාන සම්ඵස්සය (නාසය ගන්ධය හා ගැටීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ඝාන සම්ඵස්සයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ජිව්හා සම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ජිව්හා සම්ඵස්සය (දිව රසය හා ගැටීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
තණ්හාව උපදින විට මේ ජිව්හා සම්ඵස්සයෙහි
උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

කායසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

කාය සම්ඵස්සය (කාය ස්පර්ශයෙහි ගැටීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
තණ්හාව උපදින විට මේ කාය සම්ඵස්සයෙහි උපදී.
පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

මනෝසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති,
එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

මනෝ සම්ඵස්සය (මනස ධර්මය හා ගැටීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
තණ්හාව උපදින විට මේ මනෝ සම්ඵස්සයෙහි
උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

චක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති,
එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ඇස රූපය හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
තණ්හාව උපදින විට මේ වේදනාවෙහි උපදී. පිහිටා
සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

සෝතසම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති,
එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

කණ ශබ්දය හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
තණ්හාව උපදින විට මේ වේදනාවෙහි උපදී. පිහිටා
සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ඝානසම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති,
එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

නාසය ගන්ධය හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
තණ්හාව උපදින විට මේ වේදනාවෙහි උපදී. පිහිටා
සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ජිව්හා සම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති,
එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

දිව රසය හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව ලෝකයෙහි
ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
තණ්හාව උපදින විට මේ වේදනාවෙහි උපදී. පිහිටා
සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

කායසම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

කය ස්පර්ශය හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
තණ්හාව උපදින විට මේ වේදනාවෙහි උපදී. පිහිටා
සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

මනෝසම්ඵස්සජා වේදනා ලොකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

මනස ධර්ම හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
තණ්හාව උපදින විට මේ වේදනාවෙහි උපදී. පිහිටා
සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

රූපසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

රූප සඤ්ඤාව (රූපය අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රූප සඤ්ඤාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

සද්දසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්පමානා උප්පජජති,
එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ශබ්ද සඤ්ඤාව (ශබ්දය අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ශබ්ද සඤ්ඤාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ගන්ධසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ගන්ධ සඤ්ඤාව (ගන්ධය අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ගන්ධ සඤ්ඤාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

රසසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

රස සඤ්ඤාව (රසය අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රස සඤ්ඤාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ඵොට්ඨබ්බසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

පොට්ඨබ්බ සඤ්ඤාව (ස්පර්ශය අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ පොට්ඨබ්බ සඤ්ඤාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ධම්මසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ධම්ම සඤ්ඤාව (ධර්මාරම්මණ අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ධම්ම සඤ්ඤාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

රූපසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා
උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ
නිවිසමානා නිවිසති,

රූපසඤ්චේතනාව (රූපය අරමුණු කොට උපන් චේතනාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රූපසඤ්චේතනා වෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

සද්දසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ශබ්ද සඤ්චේතනාව (ශබ්දය අරමුණු කොට උපන් චේතනාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ශබ්ද සඤ්චේතනාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ගන්ධසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ගන්ධසඤ්චේතනාව (ගන්ධය අරමුණු කොට උපන් චේතනාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ගන්ධසඤ්චේතනාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

රසසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

රසසඤ්චේතනාව (රසය අරමුණු කොට උපන් චේතනාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රසසඤ්චේතනාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ඵොට්ඨබ්බසඤ්චේතනාව (ස්පර්ශය නිසා උපන් චේතනාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මෙම සඤ්චේතනාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ධම්මසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ධම්මසඤ්චේතනාව (ධර්ම අරමුණු කොට උපන් චේතනාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ධම්මසඤ්චේතනා වෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටයි.

රූපතණ්හා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

රූපතණ්හාව (රූපය අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රූපතණ්හාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

සද්දතණ්හා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

සද්දතණ්හාව (ශබ්දය අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ සද්දතණ්හාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ගන්ධතණ්හා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ගන්ධතණ්හාව (ගන්ධය අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ගන්ධතණ්හාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

රසතණ්හා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

රසතණ්හාව (රසය අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රසතණ්හාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ඵොට්ඨබ්බතණ්හා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ඵොට්ඨබ්බතණ්හාව (ස්පර්ශය නිසා උපන් තණ්හාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මෙම තණ්හාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ධම්මතණ්හා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ධම්මතණ්හාව (ධර්මය අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ධම්මතණ්හාවෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

රූපවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

රූපවිතර්කය, (රූප අරමුණට සිත නැංවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රූපවිතර්කයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

සද්දවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ශබ්දවිතර්කය, (ශබ්ද අරමුණට සිත නැංවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ශබ්දවිතර්කයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ගන්ධවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ගන්ධවිතර්කය, (ගන්ධ අරමුණට සිත නැංවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ගන්ධවිතර්කයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

රසවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

රසවිතර්කය, (රස අරමුණට සිත නැංවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රසවිතර්කයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ඵොට්ඨබ්බවිතක්කෝ ලෝකේ
පියරූපං සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ඵොට්ඨබ්බවිතර්කය, (ස්පර්ශ අරමුණට සිත නැංවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ඵොට්ඨබ්බවිතර්ක යෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටයි.

ධම්මවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

ධම්මවිතර්කය, (ධර්ම අරමුණට සිත නැංවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ධම්මවිතර්කයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

රූපවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

රූපවිචාරය, (රූප අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රූපවිචාරයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

සද්දවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා
උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,

සද්දවිචාරය, (ශබ්ද අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ශබ්දවිචාරයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.

ගන්ධවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	ගන්ධවිචාරය, (ගන්ධ අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ගන්ධවිචාරයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
රසවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	රසවිචාරය, (රස අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ රසවිචාරයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
ඵොට්ඨබ්බවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	ඵොට්ඨබ්බවිචාරය, (ස්පර්ශ අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ඵොට්ඨබ්බ විචාර යෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටයි.
ධම්මවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති,	ධම්මවිචාරය, (ධර්ම අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. තණ්හාව උපදින විට මේ ධම්මවිචාරයෙහි උපදී. පිහිටා සිටින විට මෙහි පිහිටා සිටී.
ඉදං වුච්චති භික්ඛවේ දුක්ඛසමුදයං අරිය සච්චං.	මහණෙනි මෙය දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍ය යයි කියනු ලැබේ.

දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය

කතමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චං? යෝ තස්සා යේව තණ්හාය අසේසවිරාගනිරෝධෝ චාගෝ පටිනිස්සග්ගෝ මුත්ති අනාලයෝ.	මහණෙනි, දුක්ඛනිරෝධාර්ය සත්‍යය නම් කවරේද? ඒ තණ්හාවෙහිම යම් නිරවශේෂ ප්‍රහාණයක් (සම්පූර්ණ දුරුකිරීමක්), අත් හැරීමක්, දුරලීමක්, මිදීමක් හෝ නොඇලීමක් වේ නම් එයයි.
සා ඛෝ පනේසා භික්ඛවේ තණ්හා කත්ථ පහීයමානා පහීයති? කත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති?	මහණෙනි, ඒ තණ්හාව ප්‍රහාණය වන විට කොහි ප්‍රහාණය වේ ද? නිරුද්ධ වන විට (නැති වන විට) කොහිදී නිරුද්ධ වේ ද?
යං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති,	ලෝකයෙහි යම් රූපාදී අරමුණක් ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තේ ද . මේ ප්‍රිය මධුර ස්වභාවයෙහි මේ තණ්හාව ප්‍රහාණවෙයි. මෙහිදී නිරුද්ධ වෙයි.

කිඤ්ච ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති?	මේ තණ්හාව ප්‍රහීණ වන්නේ හෝ නිරුද්ධ වන්නේ යම් බඳු ප්‍රිය ස්වභාවයක හා මධුර ස්වභාවයක වේ නම් ඒ ප්‍රිය ස්වභාවය මධුර ස්වභාවය යනු කුමක් ද?
චක්ඛුං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ඇස ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණ වන විට මේ ඇසෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
සෝතං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	කණ ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණ වන විට මේ කණෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
ඝානං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	නාසය ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණ වන විට මේ නාසයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
ජිව්හා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	දිව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණ වන විට දිවෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
කායෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	කය ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට කයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
මනෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	සිත ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට සිතෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
රූපා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	රූප ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට රූපයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
සද්ද ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ශබ්ද ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට ශබ්දයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ගන්ධා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ගන්ධය ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට ගන්ධයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

රසා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රස ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට රසෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ඵොට්ඨබ්බා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ස්පර්ශය ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට ස්පර්ශයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ධම්මා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ධර්මාරම්මණ ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණ වන විට ධර්මාරම්මණයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

චක්ඛු විඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

චක්ඛුවිඤ්ඤාණය (ඇස නිසා උපන් සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

සෝතවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

සෝතවිඤ්ඤාණය (කණ නිසා උපන් සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට සෝත විඤ්ඤාණයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ඝානවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ඝානවිඤ්ඤාණය (නාසය නිසා උපන් සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට ඝාන විඤ්ඤාණයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ජිව්හාවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ජිව්හාවිඤ්ඤාණය (දිව නිසා උපන් සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට ජිව්හා විඤ්ඤාණයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

කායවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

කායවිඤ්ඤාණය (කය නිසා උපන් සිත) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට කායවිඤ්ඤාණ යෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

මනෝවිඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

මනෝවිඤ්ඤාණය (සිත නිසා උපන් සිත)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මනෝවිඤ්ඤාණ යෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

චක්ඛුසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

චක්ඛු සම්ඵස්සය (ඇස රූපය හා ගැටීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට චක්ඛු සම්ඵස්සයෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

සෝතසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

සෝත සම්ඵස්සය (කණ ශබ්දය හා ගැටීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට සෝතසම්ඵස්ස යෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ඝානසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ඝානසම්ඵස්සය (නාසය ගඳ සුවඳ හා ගැටීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට ඝානසම්ඵස්සයෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ජිව්හාසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ජිව්හාසම්ඵස්සය (දිව රසය හා ගැටීම) ලෝකයෙහි
ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව
ප්‍රහීණවන විට ජිව්හාසම්ඵස්ස යෙහි ප්‍රහීණවේ.
නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

කායසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

කායසම්ඵස්සය (කය ස්පර්ශය හා ගැටීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට කායසම්ඵස්සයෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

මනොසම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

මනෝ සම්ඵස්සය (සිත ධර්ම හා ගැටීම) ලෝකයෙහි
ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මනෝසම්ඵස්ස යෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

චක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ඇස රූපය හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම වේදනාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

සෝතසම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

කණ ශබ්දය හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම වේදනාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ඝානසම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ ප්‍රියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

නාසය ගඳ සුවඳ හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම වේදනාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ජිව්හාසම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

දිව රසය හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම වේදනාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

කායසම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

කය ස්පර්ශය හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම වේදනාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

මනොසම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

මනස ධර්මාරම්මණ හා ගැටීමෙන් උපන් වේදනාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම වේදනාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

රූපසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රූපය අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව ලෝකයෙහි
ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම සඤ්ඤාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

සද්දසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ශබ්දය අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව ලෝකයෙහි
ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම සඤ්ඤාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ගන්ධසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ගන්ධය අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව ලෝකයෙහි
ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම සඤ්ඤාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

රසසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රසය අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව ලෝකයෙහි
ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම සඤ්ඤාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ඵොට්ඨබ්බසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ස්පර්ශය අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඤාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම සඤ්ඤාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ධම්මසඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ධර්මාරම්මණ අරමුණු කොට උපන් සඤ්ඥාව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම සඤ්ඥාවෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
රූපසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	රූපය අරමුණු කොට උපන් චේතනාව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම චේතනාවෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
සද්දසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ශබ්දය අරමුණු කොට උපන් චේතනාව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම චේතනාවෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
ගන්ධසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ගන්ධය අරමුණු කොට උපන් චේතනාව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම චේතනාවෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
රසසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	රසය අරමුණු කොට උපන් චේතනාව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම චේතනාවෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
ඵොට්ඨබ්බසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ස්පර්ශය අරමුණු කොට උපන් චේතනාව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම චේතනාවෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
ධම්මසඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ධර්මාරම්මණ අරමුණු කොට උපන් චේතනාව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම චේතනාවෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
රූපතණ්හා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	රූපය අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම තණ්හාවෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
සද්දතණ්හා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ශබ්දය අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම තණ්හාවෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ගන්ධතණ්හා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ගන්ධය අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව ලෝකයෙහි
ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම තණ්හාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

රසතණ්හා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රසය අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව ලෝකයෙහි
ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම තණ්හාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ඵොට්ඨබ්බතණ්හා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ස්පර්ශය අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම තණ්හාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ධම්මතණ්හා ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ධර්මාරම්මණ අරමුණු කොට උපන් තණ්හාව
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම තණ්හාවෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

රූපවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රූපවිතර්කය, (රූප අරමුණට සිත නැංවීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විතර්කයෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

සද්දවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ශබ්දවිතර්කය, (ශබ්ද අරමුණට සිත නැංවීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විතර්කයෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ගන්ධවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ගන්ධවිතර්කය, (ගන්ධ අරමුණට සිත නැංවීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විතර්කයෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

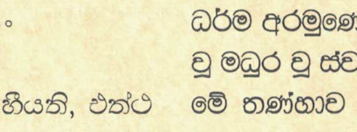
රසවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

රසවිතර්කය, (රස අරමුණට සිත නැංවීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි.
මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විතර්කයෙහි
ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ඵොට්ඨබ්බවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං
සාතරූපං,
එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ
නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ඵොට්ඨබ්බවිතර්කය, (ස්පර්ශයට සිත නැංවීම)
ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු මධුර වු ස්වභාව ඇත්තකි. මේ
තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විතර්කයෙහි ප්‍රහීණවේ.
නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.

ධම්මවිතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ධර්මවිතර්කය, (ධර්ම අරමුණට සිත නැංවීම) ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විතර්කයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
රූපවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	රූප අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විචාරයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
සද්දවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ශබ්ද අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විචාරයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
ගන්ධවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ගන්ධ අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විචාරයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
රසවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	රස අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විචාරයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
ඵොට්ඨබ්බවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ස්පර්ශ අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විචාරයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
ධම්මවිචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා පහීයමානා පහීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.	ධර්ම අරමුණෙහි සිත හැසිරවීම ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාව ඇත්තකි. මේ තණ්හාව ප්‍රහීණවන විට මෙම විචාරයෙහි ප්‍රහීණවේ. නිරුද්ධ වන විට මෙහිම නිරුද්ධ වේ.
ඉදං වුච්චති භික්ඛවේ දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චං	මහණෙනි මෙය දුක්ඛ නිරෝධ ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය යයි කියනු ලැබේ.



ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

කතමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපද අරියසච්චං?	මහණෙනි, දුක නැතිකිරීමට මග පෙන්වන ප්‍රතිපද මාර්ගය නම් වූ උතුම් සත්‍යය කුමක්ද?
අයමේව අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ. සෙය්‍යථීදං?	අංග අටකින් යුක්ත වූ මේ උතුම් ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය යයි. ඒ අංග අට කවරේද?
සම්මාදිට්ඨී, සම්මාසංකප්පෝ	යහපත් දැකීම, යහපත් කල්පනාව,
සම්මාවාචා, සම්මාකම්මන්තෝ	යහපත් වචනය, යහපත් කර්මාන්තය,
සම්මාආජීවෝ, සම්මාවායාමෝ	යහපත් ජීවනය, යහපත් වෑයම,
සම්මාසති, සම්මාසමාධි.	යහපත් සිහිය, යහපත් සිතේ එකගකම. (යනුයි)
කතමාච භික්ඛවේ සම්මාදිට්ඨී? යං ඛෝ භික්ඛවේ දුක්ඛේ ඤාණං දුක්ඛසමුදයෙ ඤාණං දුක්ඛනිරෝධෙ ඤාණං දුක්ඛනිරෝධගාමිනියා පටිපදය ඤාණං, අයං වුච්චති භික්ඛවේ සම්මාදිට්ඨී.	මහණෙනි, යහපත් දැකීම යනු කුමක් ද? මහණෙනි දුක්ඛ සත්‍යයෙහි යම් දැනීමක් වේ ද, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයෙහි යම් දැනීමක් වේද, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයෙහි යම් දැනීමක් වේද, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපද සත්‍යයේ යම් දැනීමක් වේ ද, මහණෙනි, මෙය යහපත් දැකීම යයි කියනු ලැබේ.
කතමෝ ච භික්ඛවේ සම්මා සංකප්පෝ?	මහණෙනි, යහපත් කල්පනාව යනු කුමක් ද?
නෙක්ඛම්ම සංකප්පෝ අව්‍යාපාද සංකප්පෝ අවිහිංසා සංකප්පෝ, අයං වුච්චති භික්ඛවේ සම්මා සංකප්පෝ.	ගිහිගෙයින් නික්මී පැවිදි ජීවිතයකට යාමේ කල්පනාව, අනුන් කෙරෙහි වෛරයක් ඇති කර නොගැනීමේ කල්පනාව සහ අනුන්ට හිංසාවක් නොකිරීමේ කල්පනාව. යන මේවා යී. මහණෙනි, මෙය යහපත් කල්පනාව යයි කියනු ලැබේ.
කතමාච භික්ඛවේ සම්මා වාචා?	මහණෙනි යහපත් වචනය යනු කුමක් ද?
මුසාවාද වේරමණී. පිසුනා වාචා වේරමණී. ඵරුසා වාචා වේරමණී. සම්ඵප්පලාපා වේරමණී. අයං වුච්චති භික්ඛවේ සම්මා වාචා.	බොරු කීමෙන් වැළකී සත්‍ය වචන කීම, කේලාම් කීමෙන් වැළකී හිතවත් වචන කීම, රළු පරළු බස් කීමෙන් වැළකී මුදු මොලොක් වචන කීම සහ හිස් වචන කීමෙන් වැලකී අර්ථවත් වචන කීම යනුයි. මහණෙනි, මෙය යහපත් වචනය යයි කියනු ලැබේ.
කතමෝ ච භික්ඛවේ සම්මාකම්මන්තෝ ?	මහණෙනි, යහපත් කර්මාන්තය යනු කුමක් ද?

පාණාතිපාතා වේරමණී. අදින්නාදනා වේරමණී. කාමේසුමිච්ඡාචාරා වේරමණී. අයං වුච්චති භික්ඛවේ සම්මාකම්මන්තෝ.	සත්ව ඝාතනය නොකිරීම, සොරකම් නොකිරීම සහ නීති විරෝධි කාම සේවනයෙන් වෙන් වීම. යනුයි. මහණෙනි, මෙය යහපත් කර්මාන්තය යයි කියනු ලැබේ.
කතමෝ ච භික්ඛවේ සම්මා ආජීවෝ?	මහණෙනි යහපත් ජීවනය යනු කුමක් ද?
ඉධ භික්ඛවේ අරියසාවකෝ මිච්ඡා ආජීවං පහාය සම්මාආජීවේන ජීවිකං කප්පේති, අයං වුච්චති භික්ඛවේ සම්මා ආජීවෝ.	මහණෙනි මේ ශාසනයෙහි උතුම් ශ්‍රාවකයෙක් වැරැදි ජීවන ක්‍රමය හෙවත් කායික වැරැදි තුන සහ වාචසික වැරැදි හතර අත්හැර නිවරැදි ජීවිකාවක් ගෙන යයි ද, මහණෙනි මෙය යහපත් ජීවනයයි කියනු ලැබේ.
කතමෝ ච භික්ඛවේ සම්මා වායාමෝ?	මහණෙනි යහපත් උත්සාහය යනු කුමක් ද?
ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛූ අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදය ඡන්දං ජනේති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති,	මහණෙනි මේ සස්නෙහි භික්ෂුවක් තම සිතෙහි නුපන් පවිටු අකුසල දහම් නොම උපදවා ගැනීම සඳහා, කැමැත්ත ඇති කරගනී. වැයම් කරයි, වීර්ය කරයි, සිත දැඩි කර ගනියි, ධෛර්යය උපදවා ගනියි.
උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය ඡන්දං ජනේති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති,	තම සිත තුළ උපන් පවිටු අකුසල දහම් දුරු කර ගැනීම සඳහා කැමැත්ත ඇතිකර ගනී, වැයම් කරයි, වීර්ය කරයි, සිත දැඩිකර ගනියි, ධෛර්යය උපදවා ගනියි.
අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදය ඡන්දං ජනේති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති, පදහති,	තම සිත තුළ නූපන් කුසල් දහම් උපදවා ගැනීම සඳහා කැමැත්ත ඇතිකර ගනියි, වැයම් කරයි, වීර්ය කරයි, සිත දැඩි කර ගනියි. ධෛර්යය උපදවා ගනියි.
උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ඨිතියා අසම්මෝසාය භියෝභාවාය වේපුල්ලාය භාවනාය පාරිපූරියා ඡන්දං ජනේති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති, පදහති,	තම සිත තුළ උපන් කුසල දහම් ස්ථිරව පවත්වා ගැනීම සඳහා ද, විනාශ නොවීම සඳහා ද, නැවත නැවත වැඩි වීම සඳහා ද, මහත් බවට පත් වීම සඳහාද භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ වීම සඳහාද කැමැත්ත ඇතිකරගනි, වැයම් කරයි, වීර්ය කරයි, සිත දැඩි කරගනී. ධෛර්යය උපදවා ගනියි.
අයං වුච්චති භික්ඛවේ සම්මා වායාමෝ.	මහණෙනි, මෙය යහපත් උත්සාහ යයි කියනු ලැබේ.

කතමා ච භික්ඛවේ සම්මා සති?
ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛූ
කායේ කායානුපස්සී විහරති
ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා,
විනෙය්‍ය ලෝකේ
අභිජ්ඣාදෝමනස්සං,

මහණෙනි, යහපත් සිහිය යනු කුමක් ද? මහණෙනි, මේ සසුනෙහි මහණතෙම කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරයි. කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්ත වූයේ මනා නුවණින් යුක්ත වූයේ සිහියෙන් යුක්ත වූයේ ලෝක නම් වූ මේ ශරීරයෙහි ලෝභය ද, දොම්නස ද, සංසිඳුවා ගෙන (වාසය කරයි)

වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති,
ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා
විනෙය්‍ය ලෝකේ
අභිජ්ඣාදෝමනස්සං,

තුන් වැදෑරුම් වේදනාවන් කෙරෙහි වේදනාවන් අනුව බලමින් වාසය කරයි. කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් මනා නුවණින් සහ සිහියෙන් යුතුව ලෝකය නම් වූ ශරීරයෙහි ලෝභය ද දොම්නස ද සංසිඳුවා ගෙන (වාසය කරයි)

චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති,
ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා
විනෙය්‍ය ලෝකේ
අභිජ්ඣාදෝමනස්සං,

සිතෙහි සිත අනුව බලමින් වාසය කරයි. කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් මනා නුවණින් සහ සිහියෙන් යුතුව, ලෝක නම් වූ ශරීරයෙහි ලෝභය ද, දොම්නස ද, සංසිඳුවා ගෙන වාසය කරයි.

ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති.
ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා
විනෙය්‍ය ලෝකේ
අභිජ්ඣාදෝමනස්සං,
අයං වුච්චති භික්ඛවේ සම්මාසති.

පඤ්චනීවරණ ධර්ම ආදී ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්ම අනුව බලමින් වාසය කරයි.
කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් මනා නුවණින් සහ සිහියෙන් යුතුව, ලෝක නම් වූ ශරීරයෙහි ලෝභය ද, දොම්නස ද, සංසිඳුවා ගෙන වාසය කරයි.
මහණෙනි, මෙය යහපත් සිහිය යයි කියනු ලැබේ.

කතමෝ ච භික්ඛවේ සම්මාසමාධි?

මහණෙනි, යහපත් සිතේ එකඟ කම යනු කුමක් ද?

ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛූ
විවිච්චේව කාමේහි විවිච්ච
අකුසලේහි ධම්මේහි
සවිතක්කං සවිචාරං
විවේකජං පීතිසුඛං පඨමජ්ඣානං
උපසම්පජ්ජ විහරති,

මහණෙනි, මේ සසුනෙහි මහණතෙම පඤ්ච කාමයෙන් වෙන්ව පඤ්චනීවරණ ධර්ම නම් වූ අකුසල් වලින් වෙන් වී විතර්කය හෙවත් අරමුණට සිත නැංවීම සහිත වූ විචාර හෙවත් අරමුණෙහි සිත හැසිර වීම සහිත වූ විවේකයෙන් හටගත්තා වූ, කය සිත පිනවීම නම් වූ, ප්‍රීතිය හා සැප ඇත්තාවූ, ප්‍රථමධ්‍යාන, කුසල සිත උපදවා වාසය කරයි.

විතක්කවිචාරානං වූපසමා
අජ්ඣත්තං සම්පසාදනං
චේතසෝ ඒකෝදිභාවං අවිතක්කං
අවිචාරං සමාධිජං පීතිසුඛං
දුතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ
විහරති,

විතර්ක විචාර දෙක්හි සංසිඳවීම හේතු කොට ගෙන සිත තුළ පැහැදීම කරන්නා වූ සිතෙහි එකඟ කම ඇති කරන්නා වූ, විතර්කය නැත්තා වූ, විචාරය නැත්තා වූ, සමාධියෙන් උපන්නා වූ, සිත කය පිනායාම නැමති ප්‍රීතිය හා සැපය ඇති දෙවෙනි ධ්‍යාන කුසල සිත උපදවා වාසය කරයි.

පීතියාච විරාගා උපෙක්ඛකෝ ච විහරති සතෝච සම්පජානෝ සුඛඤ්ච කායේන පටිසංවේදේති යංතං අරියා ආචික්ඛන්ති උපෙක්ඛකෝ සතිමා සුඛවිහාරීති, තතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති,	ප්‍රීතියෙහි ද නොඇලීමෙන් මැදහත් ස්වභාවයෙන් යුක්තව සිහි ඇතිව මනා නුවණින් යුක්තව වාසය කරයි. කයින් සැපයද විඳී. යම් ධ්‍යානයක් හේතු කොටගෙන ඒ තුන්වන ධ්‍යානයෙන් යුක්ත වූ පුද්ගලයා මැදහත් සිතින් සිහි ඇතිව සැපසේ වාසය කෙරේ යයි බුද්ධාදී ආර්‍යයෝ කියත් නම් එබඳු වූ තුන්වන ධ්‍යාන කුසල සිත උපදවා වාසය කරයි.
සුඛස්ස ච පහානා දුක්ඛස්ස ච පහානා පුබ්බේව සෝමනස්ස දෝමනස්සානං අත්ථංගමා අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛාසතිපාරිසුද්ධිං චතුත්ථජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති,	කායික සැප මෙන්ම දුක ද දුරු කිරීමෙන් මුලින්ම සොම්නස් දෙම්නස් දෙක නැතිවීමෙන්, දුක්නොවූ සැප නොවූ මැදහත් භාවයෙන් හටගත් සිහියෙන් පිරිසිදු වූ. සතර වන ධ්‍යාන කුසල සිත උපදවාගෙන වාසයකරයි.
අයං වුච්චති භික්ඛවේ සම්මාසමාධි.	මහණෙනි මෙය යහපත් සිතේ එකග කම යයි කියනු ලැබේ.
ඉදං වුච්චති භික්ඛවේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිනි පටිපද අරියසච්චං.	මහණෙනි මෙය දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපද ආර්‍ය සත්‍යය යයි කියනු ලැබේ.
ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති,	මෙසේ තමා කෙරෙහි පවත්නා චතු සත්‍ය ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති.	බාහිර වශයෙන් හෝ පවත්නා චතු සත්‍යය ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති.	තමා කෙරෙහි හෝ බාහිර වශයෙන් පවත්නා චතු සත්‍යය ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	චතු සත්‍යය ධර්මයන් කෙරෙහි උත්පත්ති ස්වභාවය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති,	චතු සත්‍යය ධර්මයන් කෙරෙහි විනාශ වන ස්වභාවය අනුව බලමින් වාසය කරයි.
සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති.	චතු සත්‍යය ධර්මයන් කෙරෙහි උත්පත්ති සහ විනාශ වන ස්වභාවයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.

අත්ථී ධම්මාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති	ඔහුට චතු සත්‍යය ධර්මයන් ඇත යන සිහිය එළඹ සිටී.
යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතෝ ච විහරති, නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති,	ඒ සිහිය හුදෙක් නුවණ දියුණු කිරීම සඳහා ද, සිහිය වැඩීම සඳහාද, පවතී.ඔහු තණ්හා දිට්ඨි දෙකෙන් දුරුව වාසය කරයි. ඔහු ලෝකයෙහි (රූපාදී) කිසිවක් ආත්මාදී වශයෙන් අල්වා නොගනී.
එවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති චතුසු අරියසච්චේසු.	මහණෙනිමෙසේ ද මහණතෙම චතුසත්‍යය ධර්මයන් කෙරෙහි ධර්මයන් අනුව බලමින් වාසය කරයි.

සූත්‍ර පරිසමාප්තිය

යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය සත්තවස්සානි,	මහණෙනි යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් සත් අවුරුද්දක් භාවනා කරන්නේ නම්
තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදී ම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හි අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ සත්තවස්සානි, යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය ඡ වස්සානි,	මහණෙනි, සත් අවුරුද්දක් තිබීයේවා මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් සාවුරුද්දක් භාවනා කරන්නේ නම්
තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සතිවා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදී ම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හී අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ ඡ වස්සානි, යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය පඤ්ච වස්සානි,	මහණෙනි, සයඅවුරුද්දක් තිබීයේවා. මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් පස් අවුරුද්දක් භාවනා කරන්නේ නම්

තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සතිවා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදී ම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිර්ව ඇති කල්හී අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ පඤ්ච වස්සානි,	මහණෙනි, පස් අවුරුද්දක් තිබීයේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය චත්තාරි වස්සානි,	මහණෙනි යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් සතර අවුරුද්දක් භාවනා කරන්නේ නම්
තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිර්ව ඇති කල්හී අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ චත්තාරි වස්සානි,	මහණෙනි, සතර අවුරුද්දක් තිබීයේවා
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය තීණිවස්සානි,	මහණෙනි යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් තුන් අවුරුද්දක් භාවනා කරන්නේ නම්
තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදී ම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිර්ව ඇති කල්හී අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ තීණිවස්සානි,	මහණෙනි, තුන් අවුරුද්දක් තිබීයේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය ද්වෙ වස්සානි, තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් දෑවුරුද්දක් භාවනා කරන්නේ නම් ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදී ම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිර්ව ඇති කල්හී අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ ද්වෙ වස්සානි,	මහණෙනි, දෑවුරුද්දක් තිබීයේ වා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය ඒකං වස්සං,	මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් එක් අවුරුද්දක් භාවනා කරන්නේ නම්

තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හි අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ ඒකං වස්සං	මහණෙනි එක් අවුරුද්දක් තිබියේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය සත්තමාසානි,	මහණෙනි යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් සත් මසක් භාවනා කරන්නේ නම්
තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හි අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ සත්තමාසානි,	මහණෙනි සත් මසක් තිබියේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය ඡ මාසානි, තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	මහණෙනි යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් සය මාසයක් භාවනා කරන්නේ නම්, ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හි අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ ඡ මාසානි,	මහණෙනි සය මාසයක් තිබියේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය පඤ්චමාසානි,	මහණෙනි යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් පස්මසක් භාවනා කරන්නේ නම්
තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හි අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ පඤ්චමාසානි,	මහණෙනි, පස්මසක් තිබියේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය චත්තාරිමාසානි,	මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් සිව්මසක් භාවනා කරන්නේ නම්

තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හී අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ චත්තාරිමාසානි,	මහණෙනි, සිව් මසක් තිබියේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය තීණිමාසානි,	මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් තුන් මසක් භාවනා කරන්නේ නම්
තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හී අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ තීණිමාසානි,	මහණෙනි, තුන් මසක් තිබියේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය ද්වේමාසානි,	මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් දෙමසක් භාවනා කරන්නේ නම්
තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හී අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ ද්වේමාසානි,	මහණෙනි, දෙමසක් තිබියේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය ඒකං මාසං, තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් එක් මසක් භාවනා කරන්නේ නම්, ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණීම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හී අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ මාසෝ,	මහණෙනි, එක් මසක් තිබියේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය අද්ධමාසං,	මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් අඩ මසක් භාවනා කරන්නේ නම්

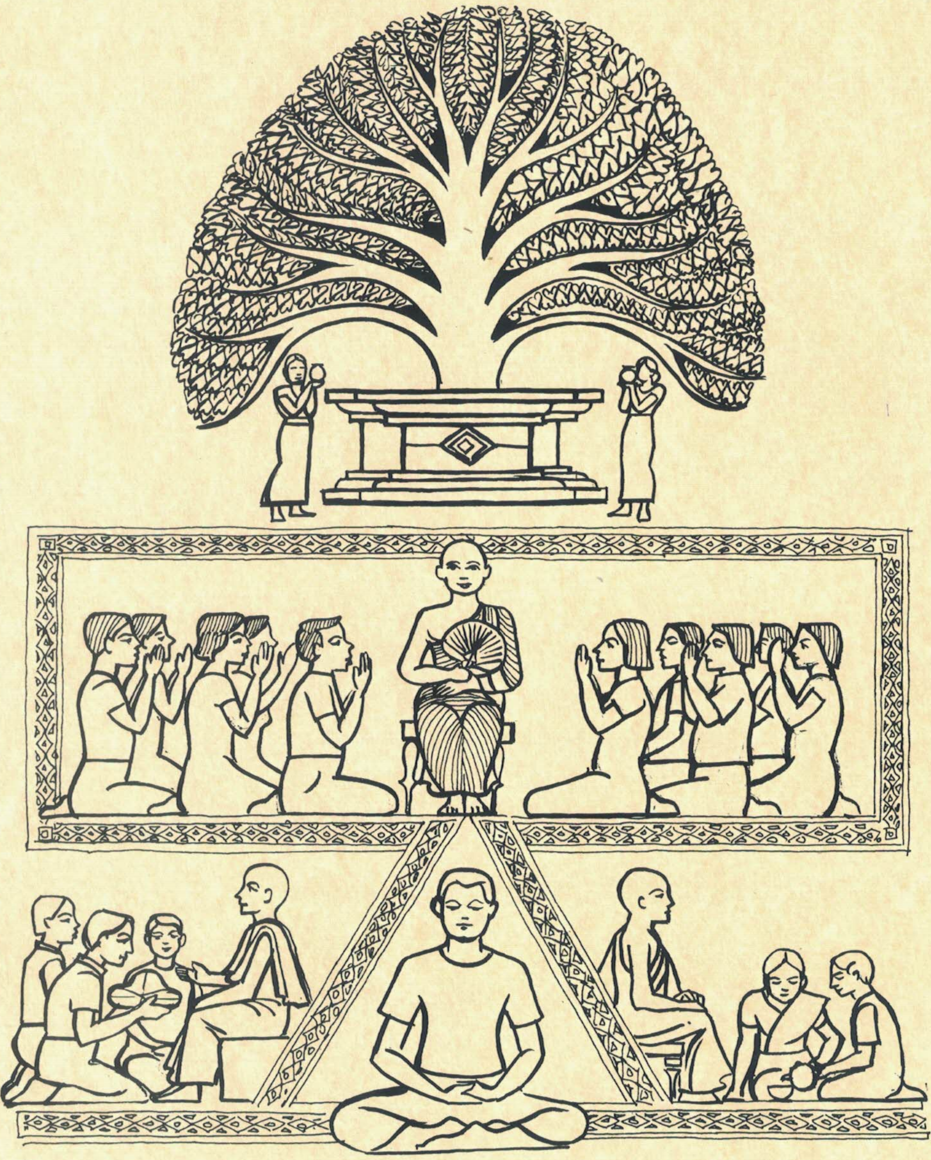
තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණිම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හි අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
තිට්ඨන්තු භික්ඛවේ අද්ධ මාසෝ,	මහණෙනි, අඩ මසක් තිබියේවා.
යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය සත්තාහං,	මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ දක්වන ලද ක්‍රමයෙන් සත් දිනක් භාවනා කරන්නේ නම්
තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.	ඔහුට ප්‍රතිඵල දෙකක් බලාපොරොත්තු විය හැක. එනම් මෙලොවදීම රහත් භාවයට පැමිණිම හෝ නැවත සසර ඉපදීම ඉතිරිව ඇති කල්හි අනාගාමි මාර්ගයට පැමිණීම හෝ යන දෙකයි.
ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ	මහණෙනි, මේ සතර සතිපට්ඨාන කෙනෙක් වේ ද මේ මාර්ගය
සත්තානං විසුද්ධියා සෝකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛ දේමනස්සානං අත්ථංගමාය	සත්වයන්ගේ පිරිසිදුවිම සඳහාද ශෝකය හා වැළපීම ඉක්මවීම සඳහාද, දුක් දෙම්නස් පහ කිරීම සඳහා ද
ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා' ති.	න්‍යාය නම් වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අවබෝධ කිරීම සඳහා ද, නිවන අවබෝධ කිරීම සඳහා ද එකම මාර්ගය වේ.
ඉති යං තං වුත්තං ඉදමේතං පටිච්ච වුත්තන්ති.	මෙසේ යම් කාරණයක් වදරන ලද්දේ නම් ඒ මේ කාරණය පිණිස හෙවත් බුද්ධ ශාසනයෙහි නෛර්‍යාණිකත්වය (සත්වයා නිවනට පමුණුවන බව) පිණිස වදරන ලදී.
ඉදමවෝච භගවා අත්තමනා තේ භික්ඛූ භගවතෝ භාසිතං අභිනන්දුන් ති.	භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව වදාළ සේක. සතුටු සිත් ඇත්තාවූ ඒ භික්ෂූහු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවට විශේෂයෙන් සතුටු වූවා හුය.

සාධු, සාධු, සාධු,

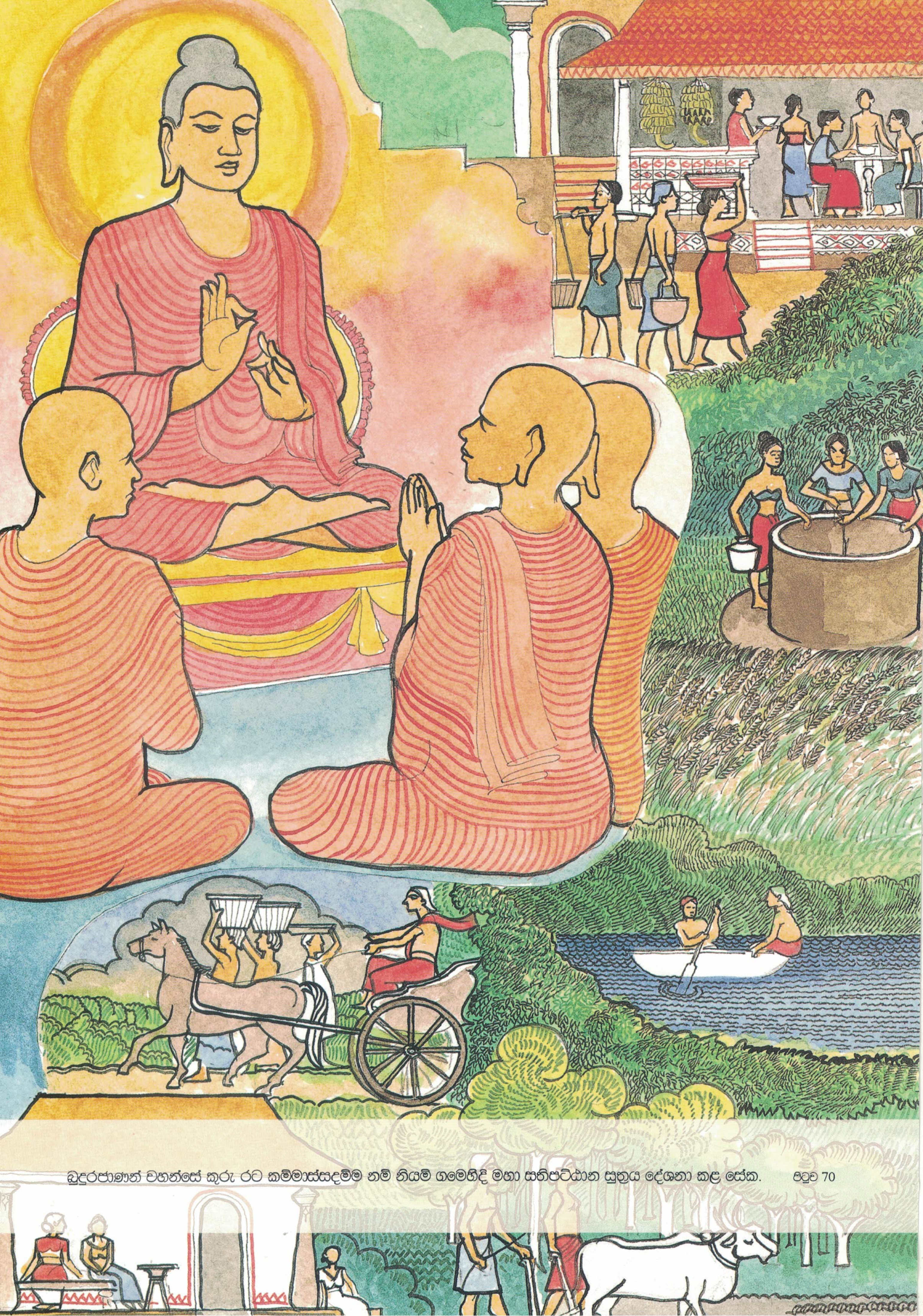
එතේන සච්ච වජ්ජේන සොත්ථි තේ හොතු සබ්බද
මේ සත්‍යයෙහි ආනුභාවයෙන් ඔබට සද යහපතක් ම වේවා

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

ද්විතිය පරිච්ඡේදය



විස්තරාත්මක විවරණය



බුදුරජාණන් වහන්සේ කුරු රට කම්මාස්සදම්ම නම් නියම් ගමෙහිදී මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කළ සේක. පිටුව 70

විස්තරාත්මක විවරණය

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

දිනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ කුරුරට කම්මාස්ස දම්ම නියම් ගමට වැඩිසේක. එහිදී භික්ෂූන් වහන්සේලාට ආමන්ත්‍රණය කොට, මෙසේ වදාළ සේක.

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා, සෝකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථංගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.

මහණෙනි, යම් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයක් වෙත් ද, ඒ සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම

1. රාගමලාදියෙන් කිලිටි වූ සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදුවීම පිණිස ද,
2. සෝක කිරීම, වැළපීම ආදීන්ගෙන් වැළැක්වීම පිණිස ද,
3. කායික හා චෛතසික දොම්නස නැතිකිරීම පිණිස ද,
4. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයාගේ අවබෝධය පිණිස ද,
5. නිර්වාණය අවබෝධ කිරීම පිණිස ද,
   එක ම මාර්ගය වන්නේ යයි වදළහ.

සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන ආනිසංස තුනක් මෙහි විස්තර වේ.

1. **සත්තානං විසුද්ධියා** - රාගමලාදියෙන් කිලිටිවූ සත්වයන්ගේ පිරිසිදුවීම.
2. **ඤායස්ස අධිගමාය** - (රහත්බව ලැබීම) ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයන්ගේ අවබෝධය.
3. **නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය** - නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීම

සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩීමෙන් ඇතිවන ප්‍රතිඵල සතරක් නැවත දැක්වේ.

1. **සෝක** - සෝකය නැතිවීම.
2. **පරිදේව** -පරිදේව හෙවත් වැළපීම නැතිවීම.
3. **දුක්ඛ** - කායික දුක් නැතිවීම.
4. **දේමනස්ස** - චෛතසික දුක හා මානසික වේදනාව නැතිවීම.

මානසික වේදනාව දේමනස්ස නම් වේ. සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දේමනස්ස යන ආදීනවයන් නැතිවන බව, ඉක්මෙන බව මෙසේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මුලින්ම දක්වා තිබේ.

කතමෙ චත්තාරෝ? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු, කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදේමනස්සං

මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම මේ ශරීරයෙහි කෙලෙස් තවන වීර්‍ය ඇතිව, සම්‍යක් ප්‍රඥාව හෙවත් නුවණ ඇතිව, මනා සිහිය ඇතිව මේ පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකයෙහි අභිධ්‍යාව යයි කියන ලද කාමච්ඡන්ද නීවරණය ද දේමනස්ස යයි කියන ලද ව්‍යාපාද නීවරණය ද ප්‍රධාන කොට ඇති නීවරණයන් දුරුකොට කය අනුව බලමින් වාසය කරයි. කායානුපස්සනා භාවනාව වඩයි.

වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදේමනස්සං

මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම මේ ශරීරයෙහි කෙලෙස් තවන වීර්‍ය ඇතිව, සම්‍යක් ප්‍රඥාව හෙවත් නුවණ ඇතිව, මනා සිහිය ඇතිව මේ පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකයෙහි අභිධ්‍යාව යයි කියන ලද කාමච්ඡන්ද නීවරණය ද දේමනස්ස යයි කියන ලද ව්‍යාපාද නීවරණය ද ප්‍රධාන කොට ඇති නීවරණයන් දුරුකොට වේදනාව අනුව බලමින් වාසය කරයි. වේදනානුපස්සනා භාවනාව වඩයි.

මහණෙනි, සත්වයන්ගේ විශුද්ධිය පිණිස , දුක් දොම්නස දුරු කිරීම පිණිස ශෝක පරිදේවයන් නැවතීම පිණිස, සත්‍යාධිගමය පිණිස සහ නිවන් සුව පිණිස ඇති එක ම මග මෙය යි " බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළ හ. පිටුව 70

චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදේමනස්සං

මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම මේ ශරීරයෙහි කෙලෙස් තවන වීර්‍ය ඇතිව, සම්‍යක් ප්‍රඥාව හෙවත් නුවණ ඇතිව, මනා සිහිය ඇතිව මේ පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකයෙහි අභිධ්‍යාව යයි කියන ලද කාමච්ඡන්ද නීවරණය ද දේමනස්ස යයි කියන ලද ව්‍යාපාද නීවරණය ද ප්‍රධාන කොට ඇති නීවරණයන් දුරුකොට සිත අනුව බලමින් වාසය කරයි. චිත්තානුපස්සනා භාවනාව වඩයි.

ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදේමනස්සං

මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම මේ ශරීරයෙහි කෙලෙස් තවන වීර්‍ය ඇතිව, සම්‍යක් ප්‍රඥාව හෙවත් නුවණ ඇතිව, මනා සිහිය ඇතිව මේ පඤ්චස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකයෙහි අභිධ්‍යාව යයි කියන ලද කාමච්ඡන්ද නීවරණය ද දේමනස්ස යයි කියන ලද ව්‍යාපාද නීවරණය ද ප්‍රධාන කොට ඇති නීවරණයන් දුරුකොට ධර්මය අනුව බලමින් වාසය කරයි. ධම්මානුපස්සනා භාවනාව වඩයි.

සතිපට්ඨාන සතර මෙසේ දැක්විය හැක.

1. **කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය** - කය අනුව බැලීම.
2. **වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය** -වේදනාව අනුව බැලීම.
3. **චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය** - සිත අනුව බැලීම.
4. **ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය** - ධර්මය අනුව බැලීම.

මෙහි සති නම් සිහියයි. පට්ඨාන නම් පිහිටුවා ගැනීමයි. මනාසේ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සතිපට්ඨාන නම් වේ. නිවන් ලැබීමේ ඒකායන මාර්ගය ලෙස (එකම මාර්ගය) බුදු දහමෙහි දැක්වෙන්නේ මේ සතිපට්ඨාන භාවනාවයි.

සතිපට්ඨාන භාවනාවෙන් සමථ විදර්ශනා භාවනා දෙකම දක්වනු ලැබේ. සමථ යනු පංචනීවරණ යටපත් කිරීමයි. විදර්ශනා යනු ත්‍රිලක්ෂණය වැඩීමයි. කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය සමථ භාවනාව මුල්කොට ඇත. වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා යන ඉතිරි සතිපට්ඨාන තුන විදර්ශනාව මුල් කොටම ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සති චෛතසිකය එකක් ලෙස දැක්වූහ. නැවත එම සති චෛතසිකය හතළිස් හතර කොටසක් ලෙස දේශිතය. එකම වූ සති චෛතසිකය සතළිස් හතර ආකාරයක් ලෙස :-

1. **කායානුපස්සනා** තුදුස් (14) වැදෑරුම්ය.
2. **වේදනානුපස්සනා** නව (9) වැදෑරුම්ය.
3. **චිත්තානුපස්සනා** සොළොස් (16) වැදෑරුම්ය.
4. **ධම්මානුපස්සනා** පස් (5) වැදෑරුම්ය.

සුසාළිස් (44) පබ්බයක් කොට (කොටස්) මේ සූත්‍රයේ දී දේශනා කොට වදළහ.

එහි අඩංගු ධර්ම කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමට පහසු වීම සඳහා පාලි වචනවල අදහස මෙහි පැහැදිලි කර දී ඇත.

1. **ආතාපී** - කෙලෙස් තවන දැඩි වූ වීර්‍යයයි.
2. **සම්පජානෝ** - සම්‍යක් ප්‍රඥාවයි. යහපත් නුවණයි.
3. **සතිමා** - මනා වූ සිහියයි. සිහිකල්පනාවයි.
4. **ලෝකේ** - රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචස්කන්ධයයි. මේ ශරීරයම මෙහි ලෝක නමින් ගැනේ.
5. **අභිජ්ඣා** - විෂම ලෝභයයි. අන්සතු දෙයට ඇති ආශාව විෂම ලෝභය වශයෙන් කියනු ලැබේ. ලෝභ යනු ආශාවයි. මෙයින් කාමච්ඡන්ද නීවරණය කියවෙයි.
6. **දේමනස්සං** - දෙම්නසයි. මානසික දුක්ඛ වේදනාව දෙම්නස යනුවෙන් කියවේ. ව්‍යාපාද නීවරණයයි.
7. **විනෙය්‍ය** - දුරු කොට. කුමක් දුරු කොට ද? මෙහි දැක්වූ අභිජ්ඣා, දේමනස්ස හෙවත් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද දුරුකොට යයි ගත යුතුය. මේ දෙක නීවරණ දෙකකි. ථිනමිද්ධ,

භාවනාව සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා සහ ධම්මානුපස්සනා යන අනුපස්සනා හතර නිර්දේශ කළ හ.

පිටුව 70

උද්දච්චකුක්කුච්ච, විචිකිච්ජා යනු ඉතිරි නීවරණ තුනයි. එවිට මෙකී පංච නීවරණ දුරු කොට, කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා සහ ධම්මානුපස්සනා භාවනාව වඩයි. යනුවෙන් සතර සතිපට්ඨානයම ගත යුතුයි.

කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛ මූලගතෝ වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා,............

මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම වනයකට හෝ ගසක් මුලට හෝ මිනිසුන්ගෙන් තොර ගෘහයකට ගොස් ශරීරය ඇද නැතිව කෙළින් තබාගෙන සිහිය අභිමුඛ කොට පිහිටුවා...... යනුවෙන් භාවනා කිරීමට සුදුසු සේනාසන තුනක් ගැන සඳහන් කරයි.

1. **අරඤ්ඤගතෝවා** - ආරණ්‍යය හෙවත් වනය.
2. **රුක්ඛමූලගතෝවා** - වෘක්ෂමූලය හෙවත් (රුක්මුල) ගසක පාදය.
3. **සුඤ්ඤාගාරගතෝවා** - ශුන්‍යාගාර හෙවත් හිස් ගෙවල්,

භාවනා වැඩීමට සුදුසු ස්ථාන ලෙස දක්වා ඇත. මෙහි "භික්ඛවේ" යනුවෙන් භික්ෂූන් වහන්සේට ආමන්ත්‍රණය කොට ඇත. එහෙත් එම ආමන්ත්‍රණයෙන් භික්ෂු, භික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා යන සිව් පිරිසම සලකා ඇත. එසේ නම් මේ සිව් පිරිසෙන් කවර හෝ කෙනෙකු භාවනා කරන්නේ නම් මේ සේනාසන තුනෙන් එකක් තෝරා ගත යුතුය. "යෝගාවචරයා" යනු භාවනාවෙහි යෙදෙන්නාට, පොදුවේ ව්‍යවහාර වන වචනයකි. "භාවනා වඩන්නා" යන තේරුම එම වචනයට අන්තර්ගතය.

තමන් කැමති සේනාසනයක් ලබාගත් යෝගාවචරයා ඊළඟට කළ යුත්තේ කුමක් ද? එරමිණිය ගොතා බද්ධ පර්යංකයෙන් හෝ අර්ධ පර්යංකයෙන් වාඩි වීමයි. කොන්ද කෙළින් තබා සිහිය තමන් ගත් භාවනා අරමුණෙහි පිහිටුවා ගැනීමයි. කය අනුව බලන විට කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය කොටස් තුදුසකි. (14)
එනම් :-

1. **ආනාපාන පබ්බ**. - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ සිහිය
2. **ඉරියාපථ පබ්බ**. - විවිධ කායික ඉරියවු පිළිබඳ සිහිය
3. **චතුසම්පජඤ්ඤ පබ්බ**. - සතර වැදෑරුම් සම්ප්‍රජන්‍යයක් පිළිබඳ සිහිය.
4. **පටික්කුල මනසිකාර පබ්බ**.- පිළිකුල් බව සිහියට නගා ගැනීම
5. **ධාතුමනසිකාර පබ්බ**. - මූලික මහා භූත පිළිබඳ සිහිය.

6. සිට 14 දක්වා නවසීවථික පබ්බයට අයත් වේ.

6. **උද්ධුමාතකය** - ඉදිමුණු මළ සිරුර
7. **විනීලකය** - නිල්පැහැ ගත් මළ සිරුර
8. **විපුබ්බකය** - සැරව ගලන මළ සිරුර
9. **විච්ඡිද්දකය** - පුපුරා ගිය සිදුරු වූ මළ සිරුර
10. **වික්ඛායිතකය** - බල්ලන් වැනි සතුන් විසින් කා දමන ලද මළ සිරුර
11. **වික්ඛිත්තකය** - කොටස් විසිර ගිය මළ සිරුර
12. **හත වික්ඛිත්තකය** - කැඩී විසිරී ගිය මළ සිරුර
13. **ලොහිතකය** - ලේ වැකුණු මළ සිරුර
14. **පුලවකය** - පණුවන් සහිත මළ සිරුර

මෙකී කොටස් හෙවත් පබ්බ දහ හතරම (තුදුසම) කම්ස්ථාන වශයෙන් දේශනාකොට තිබේ. කායානුපස්සනාවෙහි සඳහන් ආනාපාන පබ්බය, පටික්කුල මනසිකාරපබ්බය, නවසීවථික පබ්බ යන කමටහන් එකොළොසම (11) අර්පණා කර්මස්ථාන වෙයි. මේ කර්මස්ථාන එකොළොසම ධ්‍යාන මාර්ගඵල සිත් ඉපදවීමට සමත් වෙයි. එනිසා අර්පණා කර්මස්ථාන නමින් හැඳින්වේ.

ඉරියාපථ පබ්බ, චතුසම්පජඤ්ඤ පබ්බ, ධාතු මනසිකාර පබ්බ යන තුන උපචාර කර්මස්ථානයි. මේවාට ධ්‍යානද මාර්ගඵල සිත් ද ඉපදවීමට ශක්තියක් බලයක් නොමැත. එනිසා උපචාර කර්මස්ථාන යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව, භාවනාවට විශේෂයෙන් ම යෝග්‍ය වන්නේ ආරණ්‍යය, තුරුසෙවන, හෝ කිසිවෙකු නැති හිස් නිවාසයන් ය .

පිටුව 72

ආනාපානසති භාවනාව

පළමු පියවර

ආන-අපාන-සති. මෙහි ආන - යනු ආශ්වාසයයි. හුස්ම ගැනීමයි. අපාන යනු ප්‍රශ්වාසයයි. හුස්ම පිටකිරීමයි. සති යනු සිහියයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණ වශයෙන් තබාගෙන කරනු ලබන භාවනාව ආනාපාන සති භාවනා නම් වේ.

"සෝ සතෝ ව අස්සසති. සතෝ පස්සසති"
හෙතෙම සිහියෙන්ම ආශ්වාස කරන්නේය.
සිහියෙන්ම ප්‍රශ්වාස කරන්නේ ය.

මෙය අවබෝධ කර ගැනීමට මොහොතක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ සිහිය යොමු කරන්න. හුස්ම ගැනීම, හුස්ම පිටකිරීම ගැන පමණක් සිතන්න. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට වාතය ස්පර්ශ වන තැන් ඔබට වැටහුණේ නැත්නම් නැවත වරක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න. එවිට වැටහෙනු ඇත.

සමහරුන්ගේ වාතය ස්පර්ශ වන්නේ නාස්පුඩුවේ උඩු පැත්තේය. සමහරුන්ගේ වාතය ස්පර්ශ වන්නේ උඩු තොලේ මතු පිට පැත්තේයි. ආනාපාන සති භාවනා වඩන්නා වාතය ස්පර්ශ වන තැන, වාතය හැපෙන තැන සිහිය එලවා ගත යුතුය. එතැන් පටන් හුස්ම ඇතුළතට ගන්නා විට "හුස්ම ඇතුළට ගනිමි." හුස්ම පිට කරන විට "හුස්ම පිටකරමි" යන සිහියෙන්ම කළ යුතුය. විනාඩි පහක්, දහයක්, පහළොවක් වශයෙන් වඩන්නට පුහුණුවන්න. එසේ සිහිය තබාගෙන මෙම ආනාපාන සති භාවනාව වැඩීමට හැකිවුවවොත් එය උසස් දියුණුවකි. මේ පළමු පියවර මැනවින් පුරුදු වීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

මේ ආනාපාන සතිය බුදු දහමේ උගන්වන උසස්ම කර්ම ස්ථානයයි. එය ලොකු, කුඩා, උගත්, නුගත්, ඕනෑම අයෙකුට වැඩිය හැකියි. මෙම ආනාපාන සති කර්මස්ථානය බුදු, පසේබුදු, මහරහත් උතුමන්ගේ විශේෂ අධිගමය සඳහා මූලික වී තිබේ. එනිසා පසුබට නොවී උත්සාහවත්ව ක්‍රියා කළ යුතුයි.

දෙවන පියවර

පළමු පියවර මැනවින් පුහුණු වූ පසු දෙවන පියවර උගත යුතුය. එය වඩන්නේ මෙසේය.

1. **දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති,**

දීර්ඝව ආශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝව ආශ්වාස කරන්නේ මැයි දැන ගනියි.

2. **දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමීති පජානාති,**

දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරන්නෙ මැයි දැන ගනියි.

3. **රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සංඅස්සසාමීති පජානාති,**

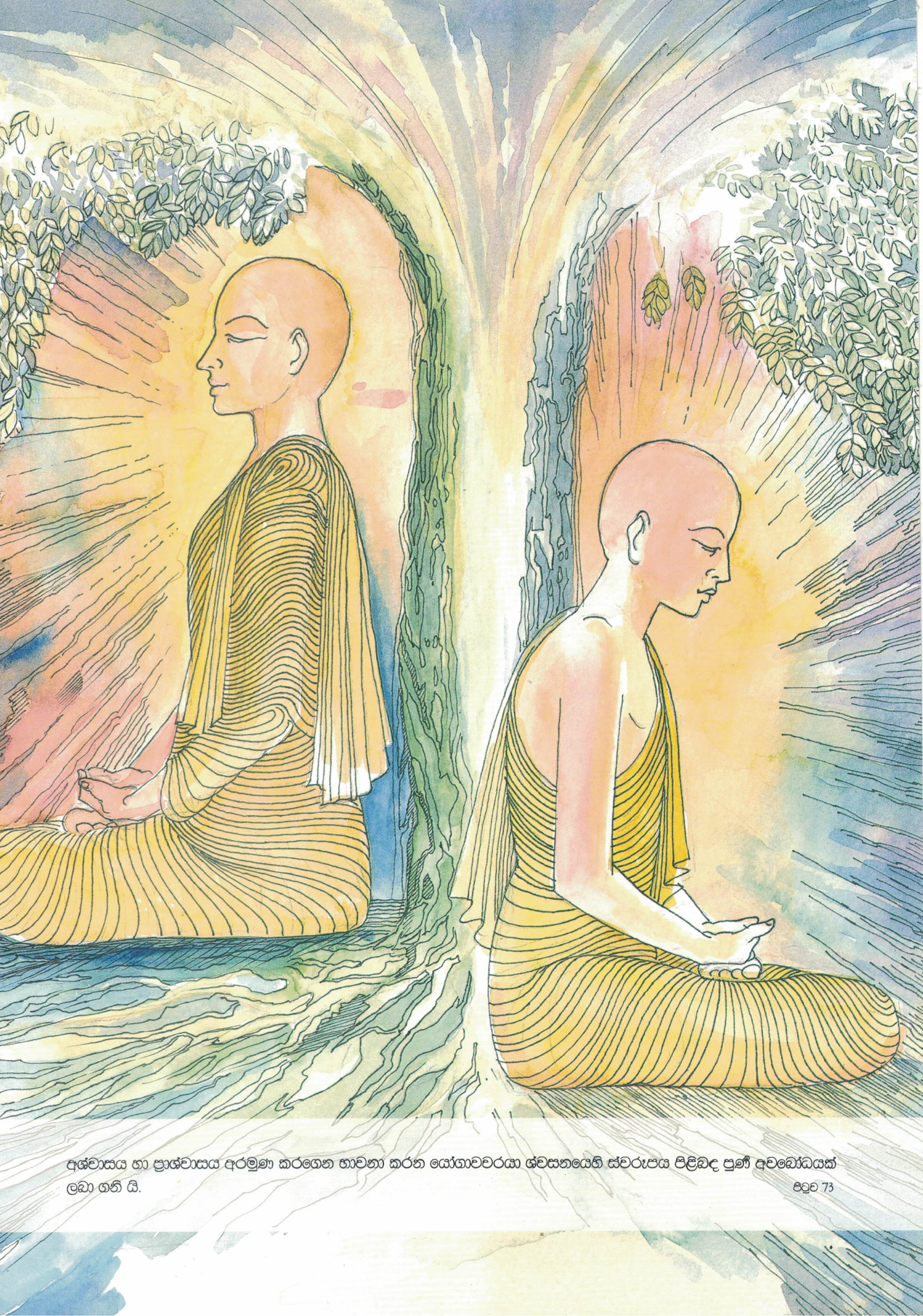
හ්‍රස්වව (කෙටි) ආශ්වාස කරන්නේ හ්‍රස්වව ආශ්වාස කරන්නෙ මැයි දැන ගනියි.

4. **රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමීති පජානාති,**

හ්‍රස්වව ප්‍රශ්වාස කරන්නේ හ්‍රස්වව ප්‍රශ්වාස කරන්නේ මැයි දැන ගනියි.

මෙසේ ආනාපාන සතිය වඩන යෝගාවචරයා දීර්ඝව ආශ්වාස කිරීමත්, දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කිරීමත්, හ්‍රස්වව ආශ්වාස කිරීමත්, හ්‍රස්වව ප්‍රශ්වාස කිරීමත් මනා සිහියෙන් අවබෝධ කොට ගත යුතුය.

මෙය පළමු පියවරට වඩා දියුණු තත්ත්වයකි. හොඳට පුරුදු පුහුණු වන තුරු වඩන්න. එහි සතිය පිහිටුවා ගන්න.



අශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය අරමුණ කරගෙන භාවනා කරන යෝගාවචරයා ශ්වසනයෙහි ස්වරූපය පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා ගනී යි.

පිටුව 73

තෙවන පියවර

පළමු සහ දෙවන පියවර මැනවින් ප්‍රගුණ කළ පසු තෙවන පියවර උගත යුතුයි. ඒ මෙසේයි :-

1. **සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**,

සියලු ආශ්වාස කය දන්නේ ආශ්වාස කෙරෙමියි හික්මෙයි.

2. **සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති,**

සියලු ප්‍රශ්වාස කය දන්නේ ප්‍රශ්වාස කෙරෙමියි, හික්මෙයි.

ආශ්වාසයාගේ හෙවත් හුස්ම ඇතුළට ගන්නා විට මුල, මැද, අග වශයෙන් සිත යොමු කිරීමයි, ප්‍රශ්වාසයාගේ හෙවත් හුස්ම පිට කරන විටත් මුල, මැද, අග වශයෙන් සිත යොමු කිරීමයි. ඒ අනුව හික්මීම මෙයින් අදහස් කරනු ලැබේ. ඉතා සියුම් භාවනාවකි.

සබ්බකාය පටිසංවේදී නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් මුල, මැද, අග වශයෙන් දැන ගැනීමයි. ඉතා සියුම් ලෙස සිත යොමු කරවිය යුතුය. ආශ්වාස කරන විට නාසිකාග්‍රයෙහි හෝ උඩු තොලෙහි වාතය ස්පර්ශ වන තැන මුල හැටියටත්, වාතය ස්පර්ශය අවසන්වන තැන අග හැටියටත්, ඒ අතර, මැද හැටියටත් සිහිපත් කිරීම යෝග්‍යවේ. යම් යෝගාවචරයෙකුට (ඔබට) මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙදෙනාගේ මුල, මැද, අග යන තුන් තැනම පැහැදිළිව සිහිය යොමුකොට භාවනා කිරීමට හැකි වුවොත් එය ඉතා උසස් දියුණුවකි. ධ්‍යානයක් ලැබීමට තරම් හැකිය. එනිසා නොපසුබට උත්සාහයෙන් සහ උනන්දුවෙන් භාවනා කිරීම සුදුසුය.

සිව්වන පියවර

තෙවන පියවර ඔබට දැන් පැය ගණනක් වුවත් භාවනා කිරීමට පහසු යයි සිතමි. සිව්වන පියවර ඊලගට වැඩිය යුතුය. උගත යුතුය. ඒ මෙසේයි:-

1. **පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති,**

කාය සංස්කාරය හෙවත් ආශ්වාසය හික්මවා ගන්නෙමි ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

2. **පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**.

කාය සංස්කාරය හෙවත් ප්‍රශ්වාසය හික්මවා ගන්නෙමි ප්‍රශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

පෘථග්ජනයන්ගේ සිත අශාන්තය. එනිසා කයත් අශාන්තය. එවිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකත් අශාන්ත වේ. සිත ශාන්ත වූ විට, කයත් ශාන්ත වේ. එවිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකත් ශාන්ත වේ.

තදින් වෙහෙසට පත් වූ අවස්ථාවක් ගැන සිතූ විට ඔබට මෙය වටහා ගත හැකිය. සිතත් කයත් වෙහෙසට පත්වූ විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසත් සංසුන් නොවේ. සිත සංසුන් වූ විට කය සංසුන් වූ විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසත් සංසුන් වේ.

"ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිඳුවමි" යන සිහියෙන් භාවනා කළ යුතුය. මෙසේ පළමු, දෙවන, තෙවන හා සිව්වන පියවරට පිළිවෙලින් ආනාපාන සතිය භාවනා කරන විට ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණීම අපහසු නොවේ. ධ්‍යාන ලබනවාත් සමග ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හොඳට ම සියුම් වේ. හික්මෙයි. චතුර්ථධ්‍යානයට සමවන් විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නැතිවෙන. නොදැනෙන තරමට සියුම් වේ.

අනතුරුව මේ ආනාපාන සතියම විදර්ශනාවට හරවා ගැනීමෙන්, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් බැලීම නිසා, සියලු කෙලෙස් නැසීමද කළ හැකිය. අර්හත්වයට පැමිණිය හැකිය.

මේ ආනාපාන සති භාවනාවෙන් ඉක්මනින් ඔබට ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය. දිනකට පැයක්වත් ප්‍රගුණ කළහොත් එම යෝගාවචරයාට මේ ආත්මයේදී ම ඉතා උසස් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක.

නියමිත පයඞ්කයෙන් වාඩි වූ විට සම් - මස් නහර නොනැමෙන, නොතැළෙන බැවින් විටින් විට වේදනා නුපදියි. විවිධ වූ වේදනා නැති කල සිත එකගවෙයි. සිත හික්මෙයි, භාවනා අරමුණ නොනවතී, පවතියි. එනිසා භාවනාව මස්තකප්‍රාප්ත වෙයි.

ලියන වඩුවකු හෝ ලියන වඩුවකුගේ අතවැසියකු කුඹුල් සකෙහි රිද්මය නිරීක්ෂණය කරන පරිද්දෙන් තම ශ්වසනය පිළිබඳව සිහියෙන් යුතුව සිටින ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ සිය ශ්‍රාවකයන් හට උපදෙස් දුන්න හ.

පටුව 4

ඉරියාපථ සති භාවනාව

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ගච්ඡන්තෝ වා ගච්ඡාමීති පජානාති, ඨිතෝ වා ඨිතොම්හිති පජානාති, නිසින්නෝ වා නිසින්නෝම්හිති පජානාති, සයානෝවා සයානෝම්හිති පජානාති,............

නැවත ද මහණෙනි, මහණ තෙම යන්නේ හෝ යන්නෙම්යි දැනගනී. සිටියේ හෝ සිටියෙම්යි දැනගනී. හුන්නේ හෝ හුන්නෙම්යි දැනගනී. සයනය කරන්නේ හෝ සයනය කරන්නෙම්යි දැන ගනී.

උපතේ සිට මරණය දක්වා ශරීරය පවත්වන ක්‍රම සතරකි. ඒවාට ඉරියව් යයි කියති. එවැනි ඉරියව් හතරකි.

1. ගමන් කිරීම.
2. සිට ගැනීම.
3. හිඳ ගැනීම.
4. නිද ගැනීම.

මෙහි "ඉරියාපථ සති භාවනා" යනු මේ සතර ඉරියව්හි සිහි ඇතිව භාවනා කරීමයි. වැඩීමයි.

1. **ගච්ඡන්තෝ වා ගච්ඡාමීති පජානාති**.- තමා ගමන් කරන කල්හි "මම දැන් ගමන් කරමි" යි සිහියෙන් අවබෝධ කර ගැනීම.

2. **ඨිතොවා ඨිතෝම්හිති පජානාති**. - තමා සිට ගෙන සිටින කල්හි මම දැන් සිට ගෙන සිටිම්යි" සිහියෙන් අවබෝධ කර ගැනීම.

3. **නිසින්නෝ වා නිසින්නෝම්හිති පජානාති**.- තමා හිඳගෙන සිටින කල්හි "මම දැන් හිඳිමි"යි සිහියෙන් අවබෝධ කර ගැනීම.

4. **සයානෝ වා සයානෝම්හිති පජානාති**. - තමා නිදන කල්හි "මම දැන් නිද ගනිමි"යි සිහියෙන් අවබෝධ කර ගැනීම.

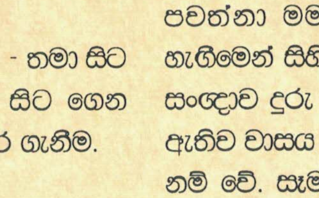
යෝගාවචරයා යාම්, ඊම්, සක්මන් කිරීම් ආදිය කරතොත් යන්නෙමි, එන්නෙමි, සක්මන් කරන්නෙමි ආදී වශයෙන් තමන් කරන හැම ඉරියව්වක් ම සිහිය පිහිටුවා කළ යුතු ය. තම දෛනික (එදිනෙදා) ජීවිතයේ දී ඒ ඒ වෙලාවට කරන සෑම ක්‍රියාවක් ම සිහි කරමින් ම කළ යුතු ය. ඉරියව් පැවැත්විය යුතු ය. වෙනත් දෙයක් සිහි නොකළ යුතු ය.

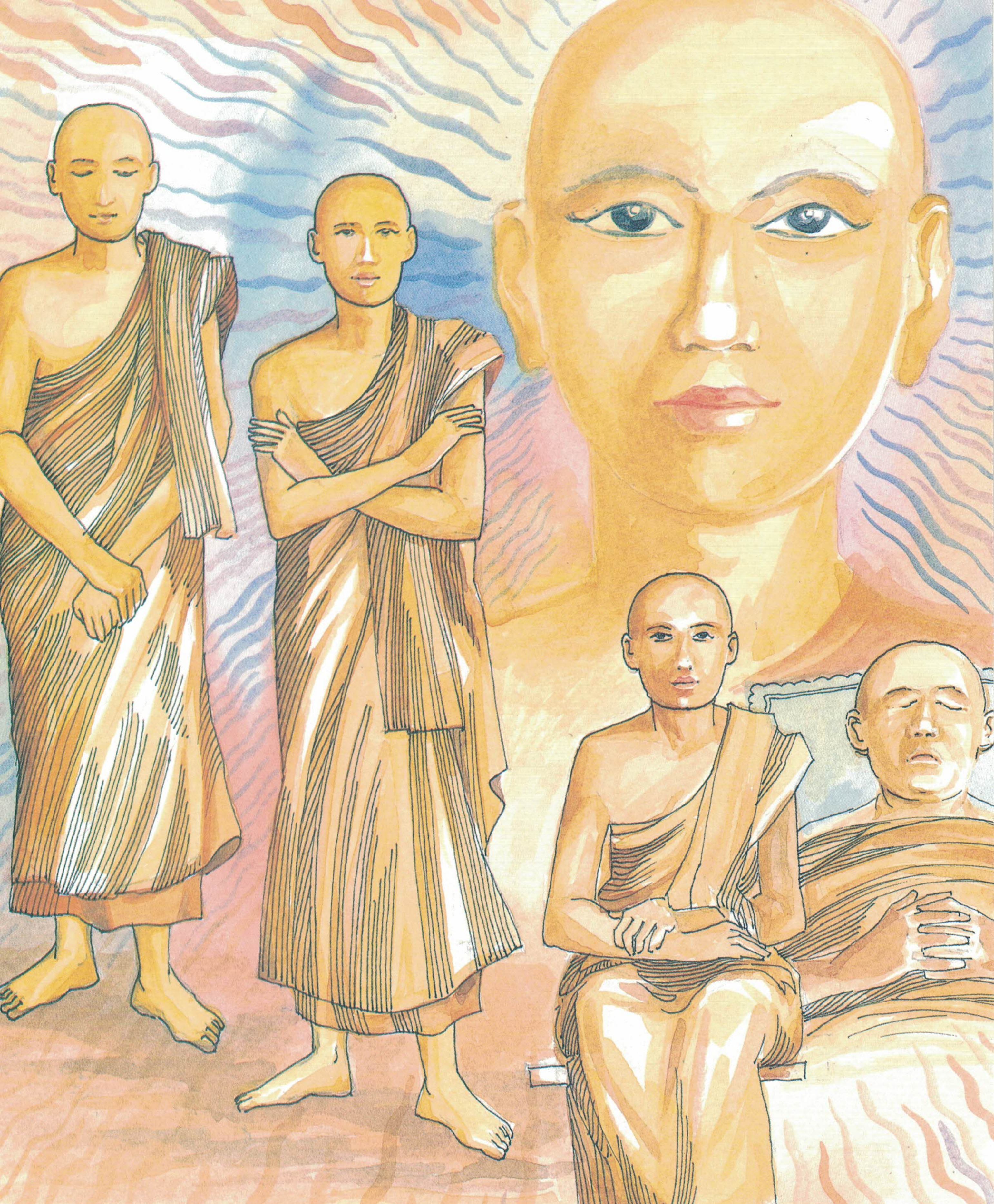
"යථා යථා වා පනස්ස කායෝ පණිහිතෝ හෝති, තථා තථා නං පජානාති."
යම් යම් ආකාරයට ඉරියව් පැවැත්වේ නම්, ඒ ඒ ඉරියව් අනුව සිහිය එළඹිය යුතුය.

තමා පිළිබඳ ශරීරයේ ද, අනුන් පිළිබඳ ශරීරයේ ද ඒ දෙකෙහි ම ද ඉරියව් පවත්වන ක්‍රමය පිළිබඳ සිහි ඇතිව වාසය කළ යුතුයි.

ඒ අන්දමට කයෙහි ඉපදීම් ස්වභාව කොට ඇති ධර්මකෙරෙහි ද, කයෙහි නැතිවීම් ස්වභාව කොට ඇති ධර්ම කෙරෙහි ද සිහිය පිහිටුවා ගත යුතුයි.

මේ ඉරියව් පවත්වන පුද්ගලයකු හෝ ස්ථිරව ම පවත්නා මම යන තැනැත්තකු නැතැයි යන හැඟීමෙන් සිහිය එළවා ගත යුතු ය. එවිට ආත්ම සංඥාව දුරු වේ. මෙසේ කයෙහි සිහි කල්පනාව ඇතිව වාසය කිරීම ඉරියාපථ සති කර්මස්ථානය නම් වේ. සෑම අවස්ථාවක ම පුරුදු පුහුණු විය යුතු භාවනාවකි. සිහිය එළවා වර්ධනය කළ යුතු අරමුණකි.





ගමන් කිරීම. නැවතීම සිටීම, හිඳීම සහ සයනය යන සතර ඉරියව්වම සිහි නුවණින් යුතුව කළ යුතු ය.

පටුව 75

චතුසම්පජඤ්ඤ භාවනාව

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු අභික්කන්තේ පටික්කන්තේ සම්පජානකාරී හෝති, ආලෝකිතේ විලෝකිතේ සම්පජානකාරී හෝති, සම්මිඤ්ජිතේ පසාරිතේ සම්පජානකාරී හෝති සංඝාටිපත්තචීවරධාරණේ සම්පජානකාරී හෝති, අසිතේ පීතේ ඛායිතේ සායිතේ සම්පජානකාරී හෝති, උච්චාරපස්සාවකම්මේ සම්පජානකාරී හෝති, ගතේ ඨිතේ නිසින්නේ සුත්තේ ජාගරිතේ භාසිතේ තුණ්හිභාවේ සම්පජානකාරී හෝති.

මහණෙනි, නැවත ද මහණතෙම

ඉදිරියට යාමෙහි ද ආපසු ඒමෙහි ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව ක්‍රියා කරයි.

ඉදිරි පස බැලීමෙහි දී ද අනු දිසා බැලීමෙහි දී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව ක්‍රියා කරයි.

අතපය හැකිලීමෙහිදී හෝ දිගු කිරීමෙහිදී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව ක්‍රියාකරයි.

දෙපට සිවුර, පාත්‍රය සහ තනිපට සිවුර දැරීමෙහි දී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුත්තව ක්‍රියා කරයි.

අනුභව කිරීමෙහිදී ද, පානය කිරීමෙහි දී ද, අතුරුපස ගැනීමෙහි දී ද, රස විඳීමෙහි දී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ක්‍රියාකරයි.

මලමූත්‍ර කිරීමෙහි දී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ක්‍රියාකරයි.

යාමෙහි සිටගෙන සිටීමෙහි හිඳීමෙහි නිදීමෙහි නොනිදීමෙහි කතාකිරීමෙහි දී සහ නිශ්ශබ්දව සිටීමෙහි දී ද මනා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ක්‍රියාකරයි.

සම්පජඤ්ඤ හතරකි. "සම්පජඤ්ඤ" යන්නෙහි තේරුම සම්‍යග් ප්‍රඥාවයි, යහපත් නුවණයි. චතු සම්පජඤ්ඤ භාවනාව වඩන යෝගාවචරයා සැම තැනකදී ම මනා සිහි නුවණින් කල්පනා කරයි. කටයුතු කරයි. ඒ සම්පජඤ්ඤ හතර මෙසේය.

1. **සාත්ථක සම්පජඤ්ඤ**
   යම් කාර්යයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර එහි සාර්ථක අසාර්ථක බව පැහැදිලි ව විමසා බැලීමයි. තම කමටහනට යහපතක් වේදැයි විමසීමයි. යහපත් නුවණින් බැලීමය.

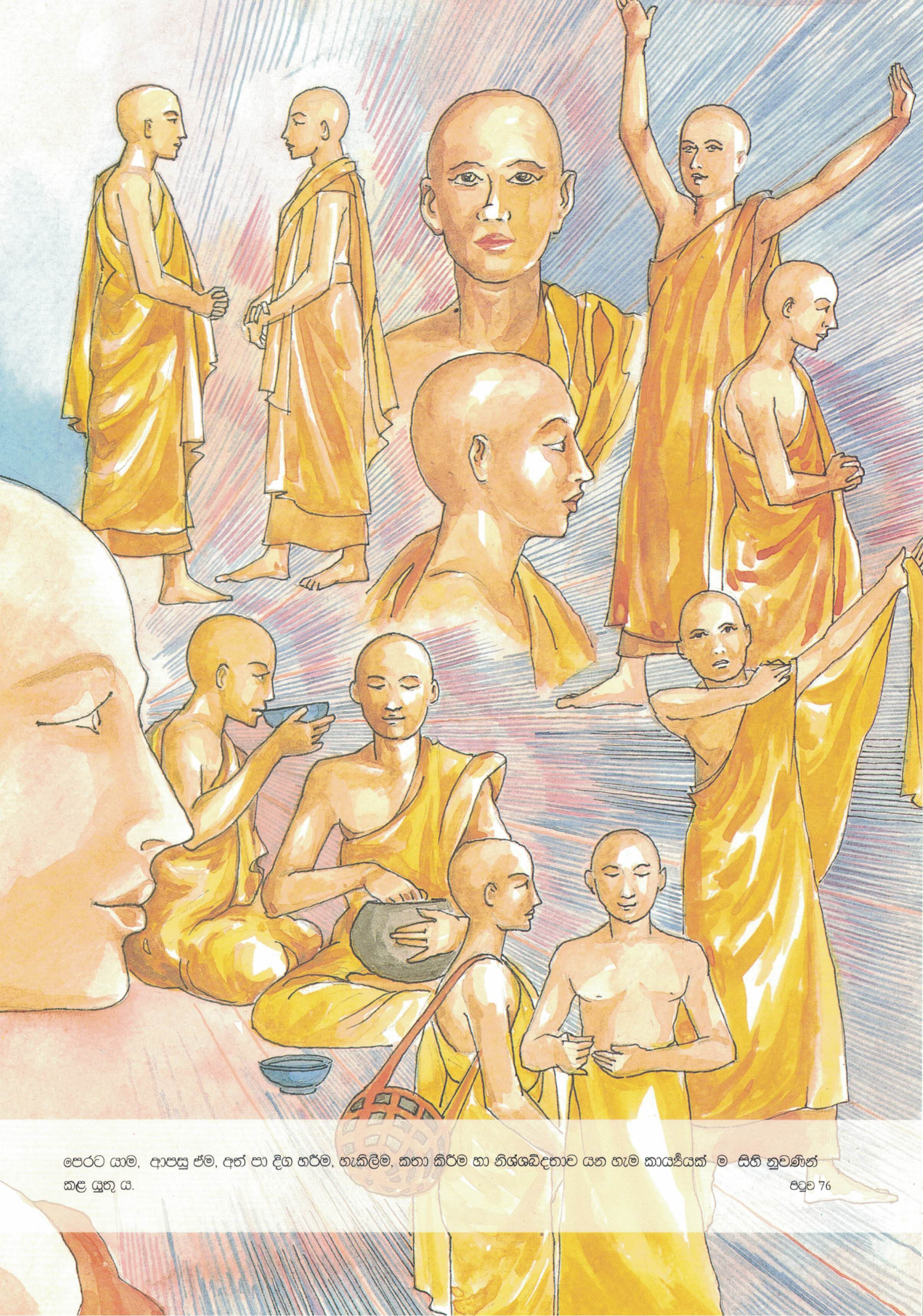
2. **සප්පාය සම්පජඤ්ඤ**
   යම් කාර්යයක් ආරම්භ කිරීමේ දී එයින් තම කමටහනට යහපතක් වේ දැයි විමසීමයි. සප්පාය වේ දැයි බැලීමයි. යහපත් නුවණින් කල්පනා කිරීමයි.

3. **ගෝචර සම්පජඤ්ඤ**
   පිඬු සිඟීම් ආදී කටයුතුවලදී එයින් තම කමටහනට ගැලපේ දැයි විමසීමයි. ගෝචර වේදැයි බැලීමය. යහපත් නුවණින් කල්පනා කිරීමයි.

4. **අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤ**
   සිහිමුළාවෙන් තොරව කටයුතු කිරීමයි. සැම කටයුත්තක දීම සම්‍යග් ප්‍රඥාවෙන් යුක්ත වීමයි. යහපත් නුවණින් කල්පනා කිරීමයි.

පුද්ගලයකු උපතේ සිට මරණය දක්වා ඇති කාලය තුළ කරනු ලබන ක්‍රියා රාශියකි. ඒ හැම ක්‍රියාවක් ම මනා වූ සිහිනුවණින් කිරීම මෙහි අදහස් කරනු ලැබේ. මුලින් දැක්වූ සූත්‍ර පාඨයෙහි එවැනි ක්‍රියා එකුන් විස්සක් ඇත. ඒ මෙසේයි.

1. **අභික්කන්තේ** - ඉදිරියට යාමෙහි
2. **පටික්කන්තේ** - ආපසු ඒමෙහි

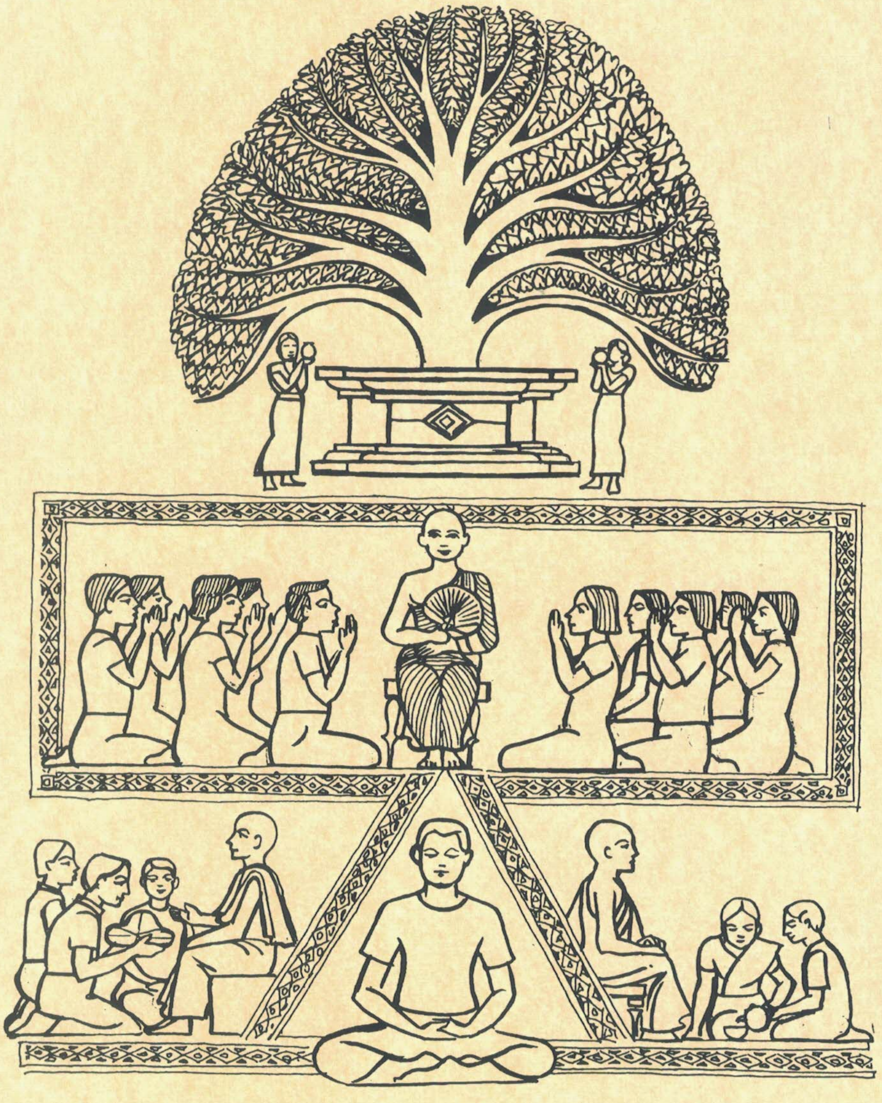


පෙරට යාම, ආපසු ඒම, අත් පා දිග හරීම, හැකිලීම, කතා කිරීම හා නිශ්ශබ්දතාව යන හැම කාර්යයක් ම සිහි නුවණින් කළ යුතු ය.

පිටුව 76

3. **ආලෝකිතේ** - ඉදිරියට බැලීමෙහි
4. **විලෝකිතේ** - අනුදිසා බැලීමෙහි
5. **සම්මිඤ්ජිතේ** - අත පය හැකිලීමෙහි
6. **පසාරිතේ** - අතපය දිගු කිරීමෙහි
7. **සංඝාටිපත්තචීවරධාරණේ** - සගල සිවුරු පා සිවුරු දැරීමෙහි. ගිහි අය නම් ඒ ඒ ඇඳුම් පිළිබඳව දැරීමෙහි
8. **අසිතේ** - අනුභව කිරීමෙහි
9. **පීතේ** - පානය කිරීමෙහි
10. **ඛායිතේ** - කෑමෙහි
11. **සායිතේ** - රස විඳීමෙහි
12. **උච්චාරපස්සාවකම්මේ** - මළමුත්‍ර පහ කිරීමෙහි
13. **ගතේ** - යාමෙහි
14. **ඨිතේ** - සිටීමෙහි
15. **නිසින්නේ** - හිඳීමෙහි.
16. **සුත්තේ** - නිදීමෙහි
17. **ජාගරිතේ** - නොනිදීමෙහි
18. **භාසිතේ** - කථා කිරීමෙහි
19. **තුණ්හීභාවේ** - නිහඬව සිටීමෙහි

චතුසම්පජඤ්ඤ භාවනාවට බැසගත් යෝගාවචරයා මේ හැම තැනකදීම මනා වූ සිහි නුවණින් කටයුතු කළ යුතුය. 'මම' ය, මාගේ ය, යන අවිද්‍යාව දුරු වී ආත්ම සංඥාව පහවෙයි. එනිසා මේ භාවනාව පුරුදු පුහුණු විය යුතුයි.



සිරුර කුණුප සමුහයකි. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, ඒවායින් කිහිපයකි. පිටුව 78

පටික්කූල මනසිකාර භාවනාව

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමේව කායං උද්ධං පාදතලා අධෝ කේසමත්ථකා තච පරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ පච්චවෙක්ඛති,

මහණෙනි, නැවත ද මහණතෙම පාදන්තයෙන් උඩ හිසකේ මස්තකයෙන් යට සම කෙළවර කොට ඇති මේ ශරීරය නානාවිධ අසූචියෙන් පිරී ඇති බව මේ ශරීරය සිහියට නගා ගනියි.

මෙය කායානුපස්සනාවේ හතර වැනි භාවනාවයි, පටික්කූල මනසිකාර යන්නෙහි පටික්කූල යනු පිළිකුලයි. මනසිකාර යනු මෙනෙහි කිරීමයි. මෙම භාවනාව ම

1. පිළිකුල් භාවනාව
2. ද්වත්තිංසාකාර භාවනාව
3. කායගතාසති භාවනාව
4. කොට්ඨාස භාවනාව

යන නම් වලින් ද හඳුන්වයි. මේ ශරීරය සෑදී තිබෙන්නේ කුණප කොටස් තිස්දෙකක් එකතු වීමෙනි.දෙතිස්කුණප යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ඒවාය.

"අත්ථි ඉමස්මිං කායේ කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචෝ, මංසං, නහාරූ, අට්ඨී, අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කරීසං, මත්ථලුඞ්ගං, පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ, අස්සු, වසා, ඛේලෝ, සිංඝාණිකා, ලසිකා, මුත්තං."

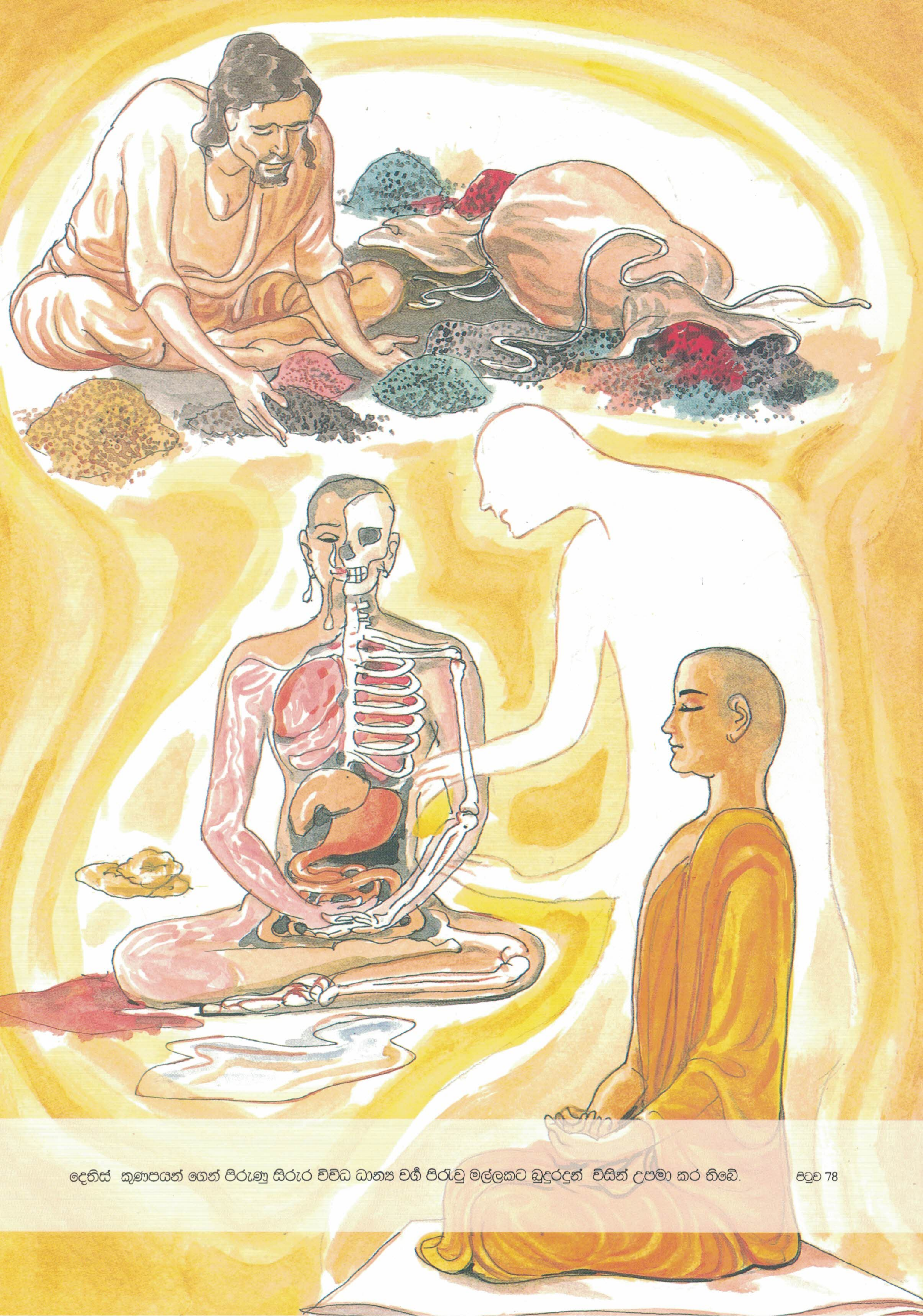
මේ කොටස් 20 පඨවි ධාතු කොටසට අයත් වේ.

1. **කේසා** - කෙස්ය
2. **ලෝමා** - ලොම්ය
3. **නඛා** - නියපොතුය
4. **දන්තා** - දත්ය
5. **තචෝ** - සමය
6. **මංසං** - මස්ය
7. **නහාරූ** - නහරය
8. **අට්ඨී** - ඇටය
9. **අට්ඨිමිඤ්ජා** - ඇටමිදුලුය.
10. **වක්කං** - වකුගඩුය
11. **හදයං** - හෘද මාංශය.
12. **යකනං** - අක්මාවය
13. **කිලෝමකං** - දළඹුවය
14. **පිහකං** - බඩ දිවය
15. **පප්ඵාසං** - පපුමස්ය
16. **අන්තං** - බඩවැල්ය
17. **අන්තගුණං** - අතුණුබහන්ය
18. **උදරියං** - නොදිරූ ආහාරය
19. **කරීසං** - මලය
20. **මත්ථලුඞ්ගං** - හිස්මොළය

මේ කොටස් 12 ආපෝ ධාතුවට අයත් වේ.

21. **පිත්තං** - පිතය
22. **සෙම්හං** - සෙමය
23. **පුබ්බෝ** - සැරවය
24. **ලෝහිතං** - ලේය
25. **සේදෝ** - ඩහදියය
26. **මේදෝ** - මේද තෙල්ය
27. **අස්සු** - කඳුලුය
28. **වසා** - වුරුණු තෙල්ය.
29. **ඛේලෝ** - කෙළය
30. **සිංඝාණිකා** - සොටුය
31. **ලසිකා** - සඳ මිදුලුය
32. **මුත්තං** - මුත්‍රය

ධාන්‍යවර්ගවලින් පිරුණ දෙපසින් කට ඇති මල්ලක් ලිහා ගත් මිනිසකු එම මල්ලේ තිබෙන ධාන්‍ය වර්ග තෝරා වෙන් වෙන්ව ගොඩවල් ගසා මේ වීය, මේ මුංය, මේ තලය, මේ මෑය, ආදී වශයෙන් සලකා බලන්නාක් මෙන්, පාදතලයෙන් උඩ හිසෙහි කෙස්වලින් යට සම කෙළවර කොට ඇති සිරුර තුළ පිහිටි මේ දෙතිස් කුණප කොට්ඨාශ



දෙතිස් කුණපයන් ගෙන් පිරුණු සිරුර විවිධ ධාන්‍ය වර්ග පිරුවු මල්ලකට බුදුරදුන් විසින් උපමා කර තිබේ. පටුව 78

වෙන් වෙන්ව ගෙන යෝගාවචරයා භාවනා කරයි. ශරීරය තුළ පිහිටි ඒ ඒ කුණප කොටස් අනුව මේවා කෙස්ය, මේවා ලොම්ය, මේවා නිය පොතුය, මේවා දත්ය, මේවා සම්ය, ආදී වශයෙන් සළකමින් ඒ සියල්ල අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නැගිය යුතුයි. මෙසේ භාවනා කිරීම පටික්කුල මනසිකාර භාවනා නම් වේ.

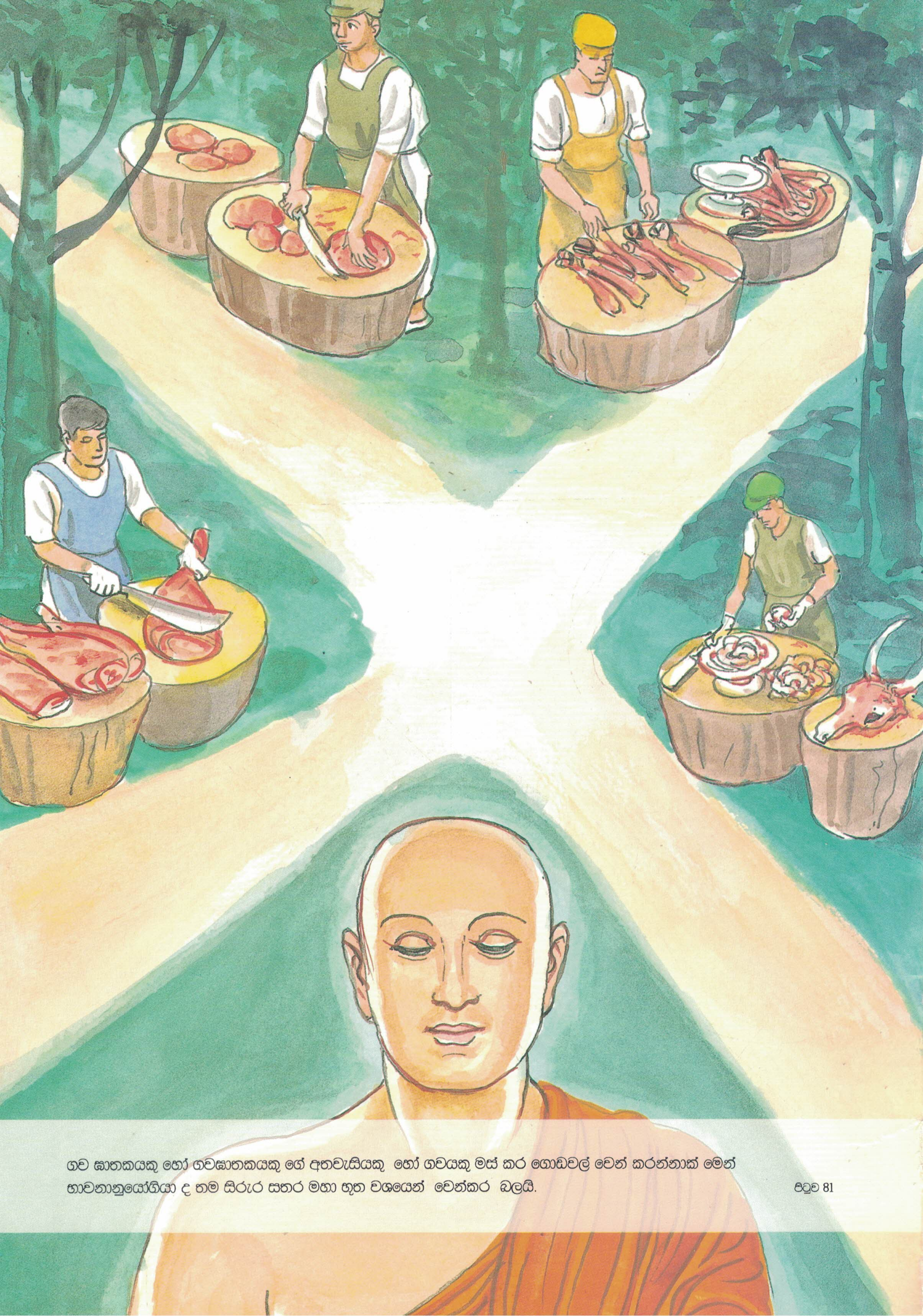
මෙම භාවනාව වඩන ඔබ මේ දෙතිස් කුණප පාලි පාඨය පාඩම් කර සිංහල තේරුමට අනුව එකක් එකක් පාසා මෙනෙහි කළ හැක. මේ කොට්ඨාශ තිස් දෙක ක්‍රම හතකට වැඩිය හැකියි.

1. **වචසා** - වචනයෙන් කියමින් භාවනා කිරීම.
2. **මනසා** - සිතින් සිතමින් භාවනා කිරීම.
3. **වණ්ණතෝ** - වර්ණය සලකමින් භාවනා කිරීම.
4. **සණ්ඨානතෝ** - ආකාරය සලකමින් භාවනා කිරීම.
5. **දිසා** - පිහිටි දිශාව සලකමින් භාවනා කිරීම.
6. **ඕකාසතෝ** - පිහිටි ස්ථාන සලකමින් භාවනා කිරීම.

7. **පරිච්ඡේදතෝ** - වෙන වෙනම කොටස් වශයෙන් සලකා භාවනා කිරීම.

කාලයක් මෙසේ වඩන විට,වැටහෙනු ඇත. දෙතිස් කුණප කොට්ඨාශ ඔබට මැනවින් වැටහෙයි. ඒවායේ ඇති ස්ථිර නැති බව දැනෙයි. පිළිකුල් ස්වභාවය දකියි. මමය මාගේ යයි ගතයුතු කිසිවක් නැති බව පැහැදිලිව පෙනෙයි. එවිට හැම කොටසක් ම ත්‍රිලක්ෂණයට අනුව සිතීමට හැකිවෙයි.

මෙම භාවනාව වැඩීමෙන් පසු කාමුක හැඟීම් පහළ නොවේ. ද්වේශය ඇති නොවේ. මුලාවු ගතියක් ඇති නොවේ. සිත එකගවෙයි. කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මිදෙයි. සිත නිර්වාණාවබෝධයට යොමු වේ.



ගව ඝාතකයකු හෝ ගවඝාතකයකු ගේ අතවැසියකු හෝ ගවයකු මස් කර ගොඩවල් වෙන් කරන්නාක් මෙන් භාවනානුයෝගියා ද තම සිරුර සතර මහා භූත වශයෙන් වෙන්කර බලයි. පිටුව 81

ධාතුමනසිකාර භාවනාව

පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමේව කායං යථාඨිතං යථා පණිහිතං ධාතුසෝ පච්චවෙක්ඛති. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ පඨවි ධාතු ආපෝ ධාතු තේජෝ ධාතු වායෝ ධාතු ති.

මහණෙනි, නැවත ද මහණතෙම මේ ශරීරය යම් සේ පිහිටියේ ද යම් සේ පිහිටුවන ලද ද (එසේ) ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කර බලයි. මේ ශරීරයෙහි පඨවි ධාතුය, ආපෝ ධාතුය, තේජෝ ධාතුය, වායෝ ධාතුය යනු කොටස් ඇත.

අපගේ ශරීරය නිර්මාණය වී ඇත්තේ විවිධ වූ ධාතු කොටස් වල එකතුවකිනි. මෙම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී ඒවා ප්‍රධාන කොටස් හතරකට බෙද දක්වා තිබේ.

1. පඨවි ධාතු - තදගතිය.
2. ආපෝ ධාතු - වැගිරෙන ගතිය.
3. තේජෝ ධාතු - උණුසුම් ගතිය.
4. වායෝ ධාතු - වාතය කොටස්.

ධාතු මනසිකාර භාවනා යනු ධාතු පිළිබඳ මෙනෙහි කරමින් කරන භාවනාවයි. ධාතු යනු යමක මුල් අවස්ථාවයි. ලෝකයේ ප්‍රධාන වශයෙන් පවත්නා ධාතු හෙවත් මූල අවස්ථා හතරකි. මේ ධාතු හතරට "සතර මහා භූත" යනු ද නමෙකි.

1. **සවිඤ්ඤාණක** - පණ ඇති

2. **අවිඤ්ඤාණක** - පණ නැති

සියලු සංස්කාර ධර්ම සෑදී ඇත්තේ මේ ධාතුවලිනි. අප ශරීරය ක්‍රියා කරන්නේ ද මේ සතර මහා භූතයන්ගේ එකතුවෙනි. ශරීරයේ පවත්නා ඉහත කී ධාතු කොටස් වෙන් වෙන් වශයෙන් සලකා බැලීම ධාතු මනසිකාරයයි. මේ සතර මහා භූතයන් හැර සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු ආත්මයක් නැතැයි නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ධාතු මනසිකාරයි.

මේ ශරීරයේ කුණප කොටස් තිස් දෙකක් ඇති බව පටික්කූල මනසිකාර භාවනාව මගින් ඔබට අවබෝධ වන්නට ඇත. ඒවා අතරින් 20 ක් පඨවි ධාතුවට (තද ගතියට) අයත් වේ. ඒවා නම්:-

කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචෝ, මංසං, නහාරූ, අට්ඨී, අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කරීසං, මත්ථලුංගං ති."

ඉතිරි කොටස් දොළස ආපෝ ධාතුවට අයත් වේ. ඒ මෙසේ යි :-

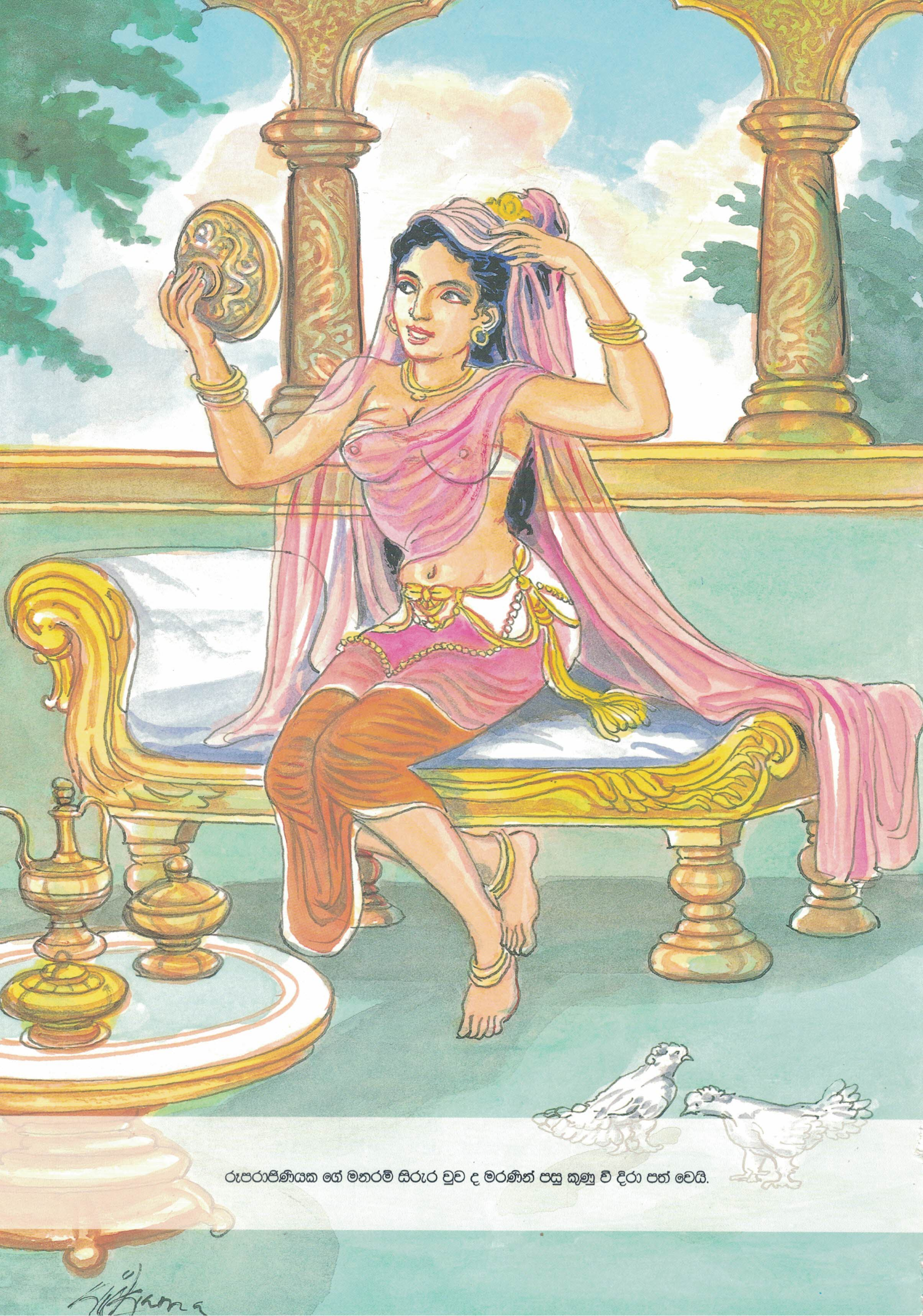
පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ, අස්සු, වසා, ඛේලෝ, සිංඝානිකා, ලසිකා, මුත්තං.

අපේ මේ ශරීරයේ ඇත්තේ පඨවි ධාතු කොටස් විස්සකුත්, ආපෝ ධාතු කොටස් දෙළසකුත් පමණි. සත්ත්වයකු මළ පසු ද මේ කොටස් තිස් දෙක ක්‍රමයෙන් දිරා යයි.

තේජෝ ධාතුව හා වායෝ ධාතුව සත්ත්ව ශරීරයක ප්‍රාණ වශයෙන් සලකනු ලැබේ. කර්ම බලයෙන් උපන් උෂ්ණය තේජෝ ධාතුව නමින් ගැනේ. වායෝ ධාතුව නම් එම උණුසුම නිසා ශරීරයේ පවතින ක්‍රියා කිරීමේ ශක්තියයි. බලයයි.

සත්ත්ව ශරීරයේ තේජෝ ධාතුව පවත්නා තාක් කල් සත්ත්වයා නොමැරී ජීවත් වෙයි. ඒ තේජෝ ධාතුව හෙවත් උණුසුම ශරීරයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම පිට වුවහොත් එදින සත්ත්වයා මැරුණා යයි කියනු ලැබේ. එවිට වායෝ ධාතුව ද අක්‍රිය වෙයි.

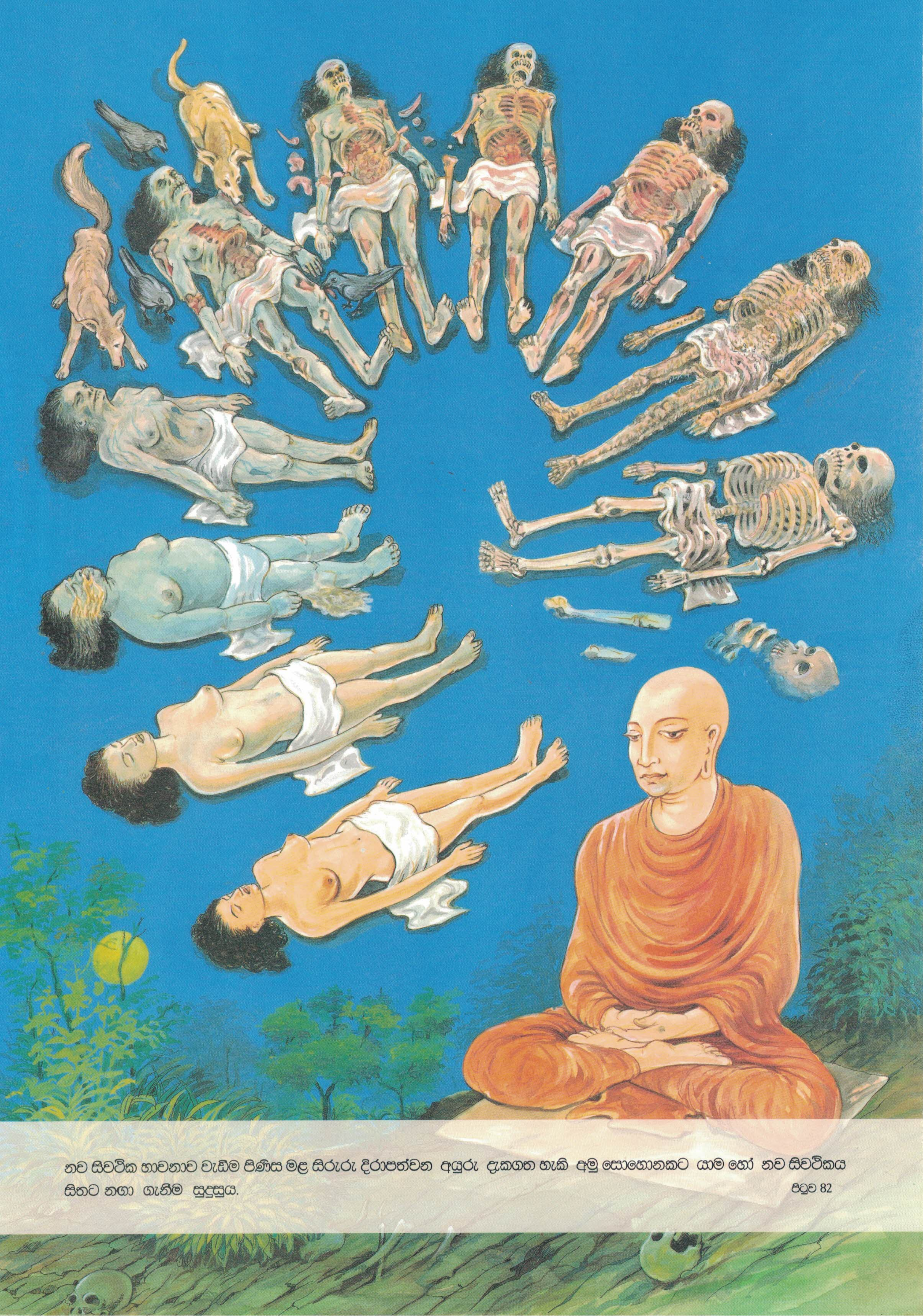
දක්ෂ වූ ගවයන් මරන්නකු හෝ ඔහුගේ අතවැසියකු ගව දෙනක මරා ඒ මස් සතර මංසන්ධියක කොටස් වශයෙන් වෙන් වෙන්ව තබා විකුණන්නේ යම් විටක



රුපරාජිණියක ගේ මනරම් සිරුර වුව ද මරණින් පසු කුණු වී දිරා පත් වෙයි.

ද, ගව දෙන යන ව්‍යවහාරය එවිට අත හරියි. මස් යනුවෙන් භාවිත කෙරෙයි.

එසේ ම යෝගාවචරයා ද මේ සත්ත්ව ශරීරයේ ඇත්තේ ධාතු කොටස් එකතුවකැයි මෙනෙහි කරයි. සතර මහා භූතයන් හැර සත්ත්වයකු නැතැයි කල්පනා කරයි. පුද්ගලයකු නැතැයි කල්පනා කරයි. ආත්මයක් නැතැයි කල්පනා කරයි. සතර මහා භූත වෙන් වෙන් වශයෙන් සිතයි. මෙනෙහි කරයි. එවිට මම ය මාගේ ය යන ආත්ම සංඥාව දුරුවී යයි. සිත සංසුන් වෙයි. කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙයි. නිර්වාණාවබෝධයට සිත නැඹුරු වෙයි. මෙහි උපදෙස් දී ඇති පරිදි ධාතු මනසිකාර භාවනාව වැඩීමට, මෙනෙහි කිරීමට, පුරුදු පුහුණු වීම ආත්ම දෘෂ්ඨිය දුරු වී නිවැරදි කල්පනා ඇතිවීමට හේතු වේ.



නව සීවථික භාවනාව වැඩීම පිණිස මළ සිරුරු දිරාපත්වන අයුරු දැකගත හැකි අමු සොහොනකට යාම හෝ නව සීවථිකය සිතට නගා ගැනීම සුදුසුය.

පිටුව 82

නව සීවථික භාවනා

සීවථික යනු අමුසොහොනයි. අමුසොහොනේ දමන ලද මෘත ශරීරයක් අරමුණු කොට කරන භාවනා දහයක් ඇත. ඒවා දස අසුභ කර්මස්ථාන වශයෙන් දක්වා තිබේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එයින් නවයක් දේශිතයි. එය නව සීවථික යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

ඈත අතීතයේ මළ මිනී වළලන (භූමදන) සිරිතක් නොතිබුණි. එසේ ම දවන (ආදහන) සිරිතක් ද නොතිබුණි. එකල මළමිනී රෙදි කැබලිවල ඔතා, ඈත වනයේ සොහොන්වලට ගෙන යන ලදි.

භාවනා වඩන අය එම අවස්ථාව බලා සිට භාවනා වැඩීමට පුරුදුව සිටියහ. නමුත් වර්තමානයේ මළ සිරුරු සොහොනේ නොදමති. එනිසා නවසීවථික භාවනාව කිරීම ඉතා දුෂ්කර කාර්යයකි.

මෙහි දැක්වෙන චිත්‍ර සටහන් දෙස බලමින් මේ නව සීවථික කර්මස්ථාන භාවනා කළ හැකිය. මෙම භාවනාව රාග චරිත ඇතියන්ට යෝග්‍ය වේ.

භාවනා පිණිස වනයට ගිය යෝගාවචරයකු විසින් හෝ ගමක, නගරයක, වසන යෝගාවචරයෙකු විසින් හෝ මතු දක්වන ලද මළ සිරුරු දෙස බලමින් "මාගේ මේ ශරීරය ද මෙසේයි, මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේයි, මේ අනිත්‍ය ස්වභාවය නොඉක්මවන ලද්දේය. යනාදී වශයෙන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, වශයෙන් බැලිය යුතුයි. මෙසේ ත්‍රිලක්ෂණ වඩා විදර්ශනා ඥානය උපදවා ගැනීමට ඔබත් උත්සාහ ගත යුතුයි.

මෙහි දී මතක තබාගත යුතු තවත් කරුණක් ඇත. ස්ත්‍රී මළ සිරුරු පුරුෂ යෝගාවචරයන්ට නුසුදුසු ය. පුරුෂ මළ සිරුරු ස්ත්‍රී යෝගාවචරයන්ට නුසුදුසු ය. ඒ අනෙකක් නිසා නොව, විරුද්ධ ආරම්මණය නිසා සමහර විට රාගය ඉපදීමට ඉඩ ඇති බැවිනි.

නවසීවථික භාවනාවේ අරමුණු නවයකි. ඒ මෙසේයි.

1. **උද්ධුමාතක** - මසින් ඉදිමුණ මළ සිරුර. පළමු සීවථිකයයි. සොහොනෙහි දමන ලද මැරී එක් දවසක් ගත වූ මළ සිරුරයි. ඉදිමුණ සිරුරයි. සුළං පිරුණු සමක් මෙනි. පිළිවෙලින් උස් වූ මසින් ඉදිමුණ බැවින් "උද්ධුමාතක" නම් වේ.

2. **විනීලක** - නිල් පැහැ වූ මළ සිරුර. දෙවන සීවථිකයයි. සුදු - රතු ආදී මිශ්‍ර වර්ණ ඇති, මුල් වර්ණයෙන් වෙනස් වර්ණ ඇති මළ සිරුරු. විනීලක නම් වේ. ඉදිමුණු බැවින් උස් මස් ඇති තැන්හි රත් පැහැ වූ, පුයා (සැරව) ඇති බැවින් ඒ ඒ තැන්හි සුදු පැහැ වූ මළ සිරුරයි. බොහෝ සෙයින් නිල් පැහැ ගත් මළ සිරුර විනීලක නමින් හැඳින්වේ.

3.**විපුබ්බක** - සැරව ගලන මළ සිරුර. මේ තෙවන සීවථිකයයි. පැලී, කැඩී, බිඳී ගිය සැරව ගලන මළසිරුරයි. සැරව ගලන මළ සිරුර විපුබ්බක නම් වේ.

4.**විච්ඡිද්දක** - කැඩී කැඩී ගිය මළ සිරුර. මේ සතර වන සීවථිකයයි. ආයුධයකින් කැපුවක් මෙන් ඉරී, පැලී ගිය මළ සිරුර විච්ඡිද්දක නම් වේ.

5. **වික්ඛායිතක** - සුනඛ ආදි සතුන් විසින් කන ලද මළ සිරුර. මේ පස්වන සීවථිකයයි. කපුටන් විසින්, උකුස්සන් විසින්, ගිජු ලිහිණියන් විසින්, තුඩ ලේපාට පක්ෂින් විසින්, බල්ලන් විසින්, ව්‍යාඝ්‍රයන් විසින්, දිවියන් විසින්, හිවලුන් විසින්, තැනින් තැන මස් ඇද ඇද කා දමන ලද, නොයෙක් සතුන්

විසින් කනු ලැබූ මළ සිරුරයි. තැනින් තැන බලු, කැනහිල් ආදී සතුන් විසින් නන් අයුරින් කා දමන ලද මළ සිරුර වික්ඛායිතක නම් වේ.

6. **වික්ඛිත්තක** - සතුන් කනලද තැන තැන විසිරුණු මළ සිරුර. මේ හයවන සීවථිකයයි. බලු, සිවල් ව්‍යාඝ්‍ර හා කපුටු, ලිහිණි, උකුසු ආදී සතුන් විසින් තැන් තැන්වලින් මස් කඩා කා, අත් පා හිස ආදිය විසිරී ගිය මළ සිරුර වික්ඛිත්තක නම් වේ. දී ඇති උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කිරීමට උත්සාහ කළයුතුයි.

7. **හත වික්ඛිත්තක** - ශරීර අංග තැන තැන විසිරුණු මළ සිරුර. මේ හත්වන සීවථිකයයි. කඩු, උල් ආදී අවි ආයුධ වලින් කපා කොටා ඇණ තුවාල කොට හිස, අත්පා ආදී අවයව කැබලි තැන්වල විසිරී ගිය මළසිරුරයි. එකී මළසිරුර හතවික්ඛිත්තක නම් වේ.

8. **ලෝහිතක** - ලේ වැගිරෙන මළ සිරුර. මේ අටවන සීවථිකයයි. තැන් තැන්වලින් ලේ ගලන එම ලේවලින් නැවී ගිය මළ සිරුරයි. එම මළ සිරුර ලෝහිතක නම් වේ

9. **පුළවක** - පණුවන් පිරුණ මළ සිරුර.මේ නවවන සීවථිකයයි. මෙහි පුළව යනු පණුවෝයි. පණුවන් වගුරුවන්නේ පුළවක වේ. කුණු වී පණුවන් ගලන පණුවන්ගෙන් පිරුණු මළ සිරුරයි. එකී මළ සිරුර පුළවක නම් වේ.

මළ සිරුරක් දෙස අවස්ථා නවයකදී නව ආකාරයකින් බලමින් කරන භාවනාව නවසීවථිකයි. මෙහි දැක්වෙන සෑම චිත්‍ර සටහනක් දෙසම බලා නව සීවථිකය ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

"අයම්පි බෝ කායෝ ඒවං ධම්මෝ ඒතං භාවී ඒතං අනතිතෝ ති"

"මේ මගේ ශරීරය ද, මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේයි. මෙසේ වන සුළුය. මේ ස්වභාවය නොඉක්මවන ලද්දේයි." යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයට අනුව බැලිය යුතුයි. එවිට විදර්ශනා ප්‍රඥාව පහළ වේ. මිනිස් සිරුර පිළිබඳ මිනිසා ඇති කර ගත් අසීමිත ඇල්ම, බැල්ම අඩුකර ගැනීමට මෙම භාවනාව මහත් සේ ඔබට උපකාරී වේ. මෙහි එන කොටස් නවය පියවර නවයකට මෙනෙහි කළ යුතුයි.

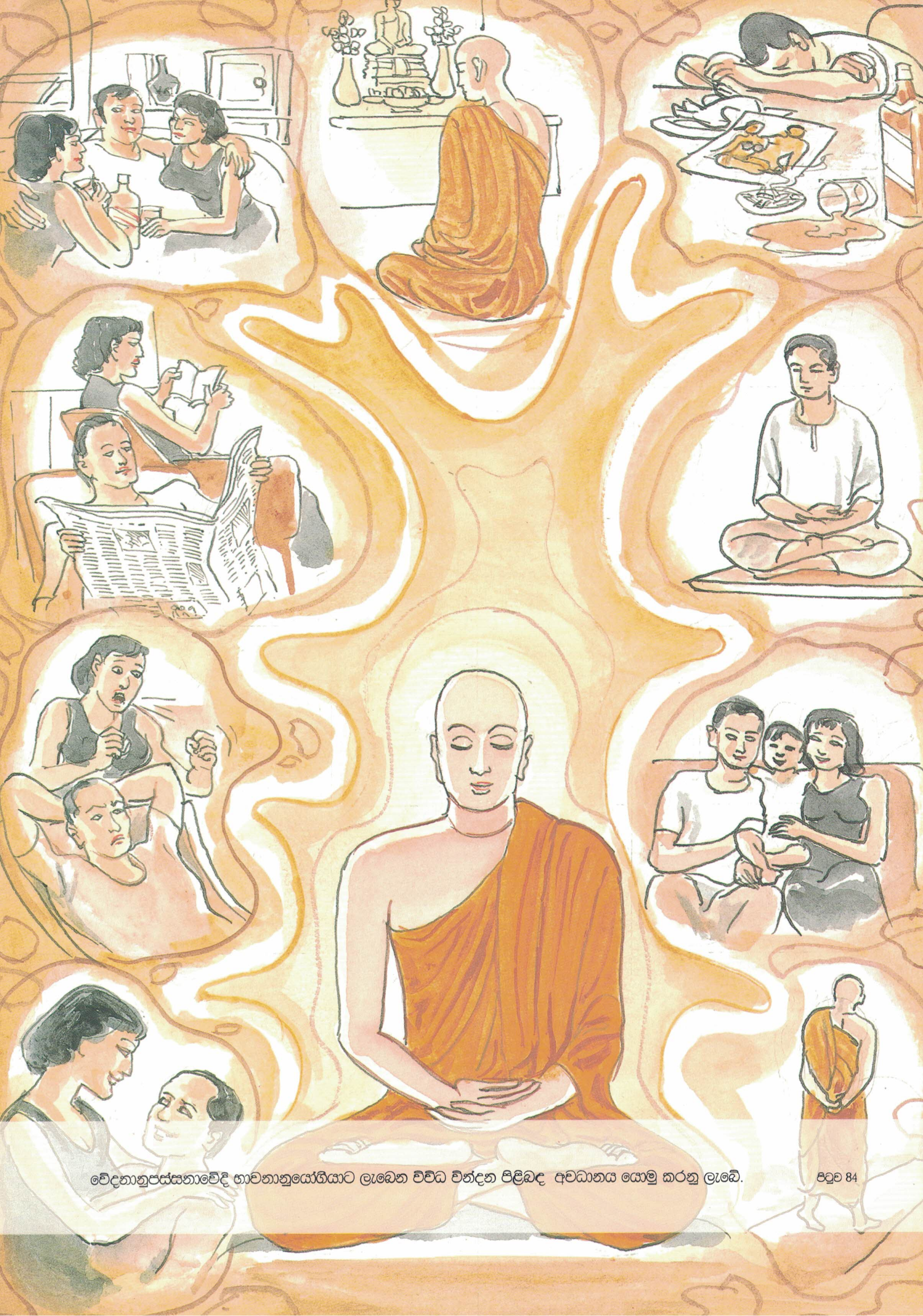
සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති, අයම්පි බෝ කායෝ එවං ධම්මෝ එවං භාවී ඒතං අනතිතෝති.

හෙතෙම මාගේ සිරුරත් මෙබඳුම තත්වයට පත්වන්නේ යයි මෙනෙහි කරන්නේය. මෙසේ වන සුලු ය. මේ ස්වභාවය නොඉක්මවන ලද්දේ යයි මෙනෙහි කරන්නේය. එවිට මමය මගේය යනුවෙන් පුද්ගලයා තුළ මුල් බැසගත් මමත්වය තුනී වී යයි. එසේ ආත්ම සංඥාව දුරුකර ගන්නා විට යෝගාවචරයාට නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රඥාව දියුණු වෙයි. පළමු සීවථිකය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් බැලිය යුතුයි.

පළමු පියවර කලක් පුහුණු විය යුතුයි. එය මැනවින් ප්‍රගුණ වූ විට දෙවන සීවථිකය ආරම්භ කළ හැක. පියවර නවයම නවසීවථිකයම, මෙසේ ක්‍රමානුකූලව වැඩීමට ඔබ උත්සාහවත් විය යුතුය. මෙහි දක්වා ඇති අයුරින් ඉතිරි සීවථික ද මෙසේ පියවරෙන් පියවර වඩනු ලැබේ.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනා යටතේ විස්තර වන නවසීවථික කර්මස්ථාන සියල්ල මෙහි දක්වන ලදී. එම කර්මස්ථානවලට ගැලපෙන චිත්‍ර සටහන් ද දක්වා ඇත. මෙසේ දක්වන ලද මේ මළ සිරුර පිළිබඳ අවස්ථා නවය දී ඇති උපදෙස් පරිදි ප්‍රායෝගිකවම භාවනා කළ හැක.

කායානුපස්සනාවේ මුලින් දැක්වූ ආනාපාන සති, ඉරියාපථ සති, චතු සම්පජඤ්ඤ, පටික්කූල මනසිකාර, ධාතු මනසිකාර, යන මේ කර්මස්ථාන (කමටහන්) පහ පණ ඇති සිරුර පිළිබඳවයි. මෙහි චිත්‍ර සටහන් සහිතව දක්වන ලද සීවථික නවය මළ සිරුර පිළිබඳවයි. මළ, නොමළ සිරුර මුල් කොට මේ කී පබ්බ 14 ම කමටහන් වශයෙන් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයේ විස්තර වේ.



වේදනානුපස්සනාවේදි භාවනානුයෝගියාට ලැබෙන විවිධ වින්දන පිළිබඳ අවධානය යොමු කරනු ලැබේ. පිටුව 84

වේදනානුපස්සනා භාවනාව

"වේදනා" යනු චෛතසිකයකි. එනම් සිතුවිල්ලකි. එම වේදනා අනුව බැලීම වේදනානුපස්සනා භාවනාව යයි කියනු ලැබේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී මේ වේදනානුපස්සනා භාවනාව නව වැදෑරුම් කොට දක්වා තිබේ. ඒ නවය මෙසේ ය.

1. **සුඛං වේදනං වේදියමානෝ 'සුඛං වේදනං වෙදියාමි'ති පජානාති,**

සැප වේදනාවක් විඳින්නේ සැප වේදනාවක් විඳිමියි දැන ගැනීම.

2. **දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ දුක්ඛං වේදනං වේදියාමි'ති පජානාති,**

දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ දුක් වේදනාවක් විඳිමියි දැන ගැනීම.

3. **අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමි'ති පජානාති,**

උපෙක්ඛා (මැදහත්) හෙවත් අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් විඳින්නේ එය උපෙක්ඛා වේදනාවක් විඳිමියි දැන ගැනීම.

4. **සාමිසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ 'සාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමි'ති පජානාති,**

සාමිස වූ සුඛ වේදනාවක් විඳින්නේ සාමිස සුඛ වේදනාවක් විඳිමි යි දැන ගැනීම.

5. **නිරාමිසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ 'නිරාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමි'ති පජානාති,**

නිරාමිස වූ සුඛ වේදනාවක් විඳින්නේ නිරාමිස සුඛ වේදනාවක් විඳිමි යි දැන ගැනීම.

6. **සාමිසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ 'සාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමි'ති පජානාති,**

සාමිස වූ දුක්ඛ වේදනාවක් විඳිනුයේ එය සාමිස දුක්ඛ වේදනාවකැයි දැන ගැනීම.

7. **නිරාමිසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ 'නිරාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමි'ති පජානාති,**

නිරාමිස වූ දුක්ඛ වේදනාවක් විඳින්නේ නිරාමිස දුක්ඛ වේදනාවක් විඳිමි යි දැන ගැනීම.

8. **සාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වෙදියමානෝ 'සාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමි'ති පජානාති,**

සාමිස වූ උපෙක්ඛා වේදනාවක් විඳිනුයේ සාමිස උපෙක්ඛා වේදනාවක් විඳිමි යි දැන ගැනීම.

9. **නිරාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ 'නිරාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමි'ති පජානාති.**

නිරාමිස වූ උපෙක්ඛා වේදනාවක් විඳිනුයේ නිරාමිස උපෙක්ඛා වේදනාවක් විඳිමි යි දැන ගැනීම.

වේදනාව යනු විඳීමයි. එය ස්ථිර සාර වූ දෙයක් නොවේ. ඇසට රූපයක් අරමුණු වූ විට එය රූපයක් යයි දැන ගැනීමත් සමග චක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වේ. ඒ හේතුවෙන් ස්පර්ශය ඇතිවේ. එනිසා වේදනාව පහළ වෙයි. වේදනාව යනු විඳීම් ස්වභාවයයි.

චක්ඛු (ඇස) - රූප,

සෝත (කණ) - ශබ්ද,

ඝාණ (නාසය) - ගන්ධ,

ජිව්හා (දිව) - රස,

කාය (ශරීරය) - ස්පර්ශ

චක්ඛු ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප ආදී අරමුණු නිසා මුලින් දැක් වූ පරිදි වේදනා (විඳීම්) පහළ වෙයි. මේ වේදනාව (විඳීම) ආකාර තුනකි.

1. සුඛ වේදනා
2. දුක්ඛ වේදනා
3. අදුක්ඛමසුඛ වේදනා.

චක්ඛු (ඇස) ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප ආදී හොඳ අරමුණු නිසා හොඳ වේදනා, විඳීම් පහළ වේ. එය සුඛ වේදනා වේ. එනම් සැප වේදනා වේ.

එසේම නරක අරමුණු නිසා නරක වේදනා, විඳීම් පහළ වේ. එය දුක්ඛ වේදනා වේ.

සමහර අරමුණු හොඳ නරක දෙකට ම නොවැටී මධ්‍යස්ථ තත්ත්වයෙන් සිටී. එය අදුක්ඛමසුඛ වේදනා වේ. උපෙක්ඛා (මැදහත්) වේදනා වශයෙන් ද හැඳින්වෙයි.

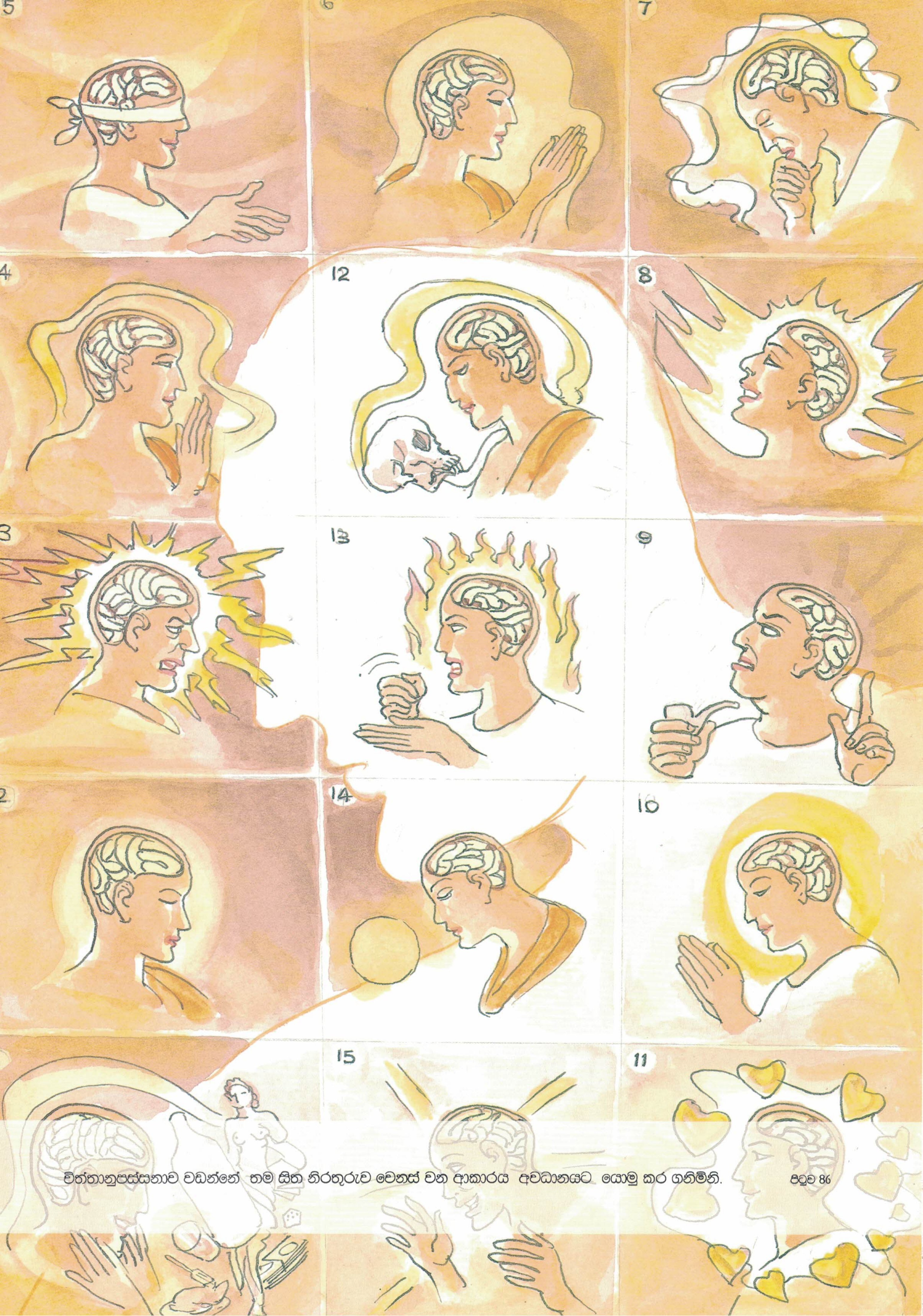
පංච කාම සැප නිසා ඇතිවන්නේ "සාමිස සුඛ" වේදනායි. පංචකාම සැප නැතිවීමෙන් ඇතිවන දුක "සාමිස දුක්ඛ" වේදනායි. පංච කාම සැප ඇති, නැති වශයෙන් ඇතිවන වේදනාව, මැදහත් බව "සාමිස අදුක්ඛමසුඛ" වේදනායි.

පංචකාම සැපෙන් ඈත්වීම නිසා ඇතිවන්නේ "නිරාමිස සුඛ" වේදනාවයි. පංචකාම සැප නිසාම ඇතිවන දුක "නිරාමිස දුක්ඛ" වේදනාවයි. නෛෂ්ක්‍රම්‍යය නිසා ඇතිවන දුකයි. පංචකාම සැප ඈත්කිරීමත්, ඈත් නොකිරීමත් නිසා ඇතිවන මධ්‍යස්ථ භාවය, මැදහත් බව "නිරාමිස අදුක්ඛමසුඛ" වේදනාව යයි කියනු ලැබේ.

මේ ආකාරයෙන් කොටස් නවයක් වූ වේදනානුපස්සනාව කර්මස්ථාන (කමටහන්) වශයෙන් එකකි.

භාවනානුයෝගී යෝගාවචරයා, සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් හෝ සාමිස සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් හෝ නිරාමිස සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් විඳිනවිට එය සැප වශයෙන් හෝ දුක් වශයෙන් හෝ මැදහත් වශයෙන් සිතා බැලිය යුතුයි.

ඒ වේදනාව සිතේ ඇතිවන ක්‍රියාමාත්‍ර මිස එම වේදනා විඳින සත්වයෙක් නැත. පුද්ගලයෙක් නැත. ජීවයක් නැත. මමය, මාගේ යයි ගත හැකි ආත්මයක් නැත. එනිසා ඒ වේදනා, විඳීම් සියල්ල අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් සලකා බැලීම, ඒ අනුව සිහිය වැඩීම, වේදනානුපස්සනා භාවනාවයි. මෙකී වේදනා හෙවත් විඳීම් අනුව සිත යොමු කිරීම ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට හේතුවකි. නිවනට මාර්ගයකි.



චිත්තානුපස්සනාව වඩන්නේ තම සිත නිරතුරුව වෙනස් වන ආකාරය අවධානයට යොමු කර ගනිමිනි.

පටුව 86

චිත්තානුපස්සනා භාවනාව

"චිත්තානුපස්සනාව" යනු සිත අනුව බැලීමයි. සිතෙහි පුදුමාකර බලයක් ඇත. ශක්තියක් ඇත. සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ කරුණු සොයාගත් වියතුන් අතර මහා ප්‍රාඥයා, බුදුරජාණන් වහන්සේයි. එසේ සොයා ගැනීමට හැකිවූයේ උන්වහන්සේගේ සිත දියුණු කිරීමෙනි. සිත දියුණු කිරීම යනු භාවනා කිරීමයි. සිත දියුණු කිරීමට අදාළ භාවනා ක්‍රම රාශියක් මෙහි දක්වා තිබේ. ඒවා ක්‍රමානුකූලව දී ඇති උපදෙස් අනුව වැඩීමෙන් සිත දියුණු වේ. ඒ නිසා සිත තුළ සමාධියක් ඇතිවෙයි. සමාධියක් ඇති වූ සිත ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව දෙසට යොමුවේ.

සිත ලෝකෝත්තර පැත්තට යොමු කරලීම අපහසු කාර්‍යයකි. ඒ සඳහා සසර අනාදිමත් කාලයක් භාවනා අරමුණු අනුව සිත පුරුදු පුහුණු කරගත යුතුය. සිත හසුරුවා ගැනීම පහසු නැත. කුළු හරකකු මෙල්ල කිරීමටත් වඩා අමාරු කටයුත්තකි. දියෙන් ගොඩ දැමූ මාලුවකු මෙන් සිත සැලෙයි. විවිධ වූ අරමුණු කරා දුවයි. පනියි. මොහොතක් තම සිත අන්තරවලෝකන ක්‍රමයෙන් නිරීක්ෂණය කළ හොත් සිතේ හැටි පැහැදිලි වනු ඇත.

ඇද වූ නැමුන හීය, දක්ෂ හී වඩුවා ඇද හැර, නැමුන තැන් ඍජුකොට, යම්සේ වැඩෙහි යොදන්නාක් මෙන්, සැම තැන දුවන ජලය, දක්ෂ ගොවියා තම කුඹුර කරා ගෙන යන්නාක් මෙන්, ඉහත කී අදාන්ත සිත, අශාන්ත සිත, සැලෙන සිත දක්ෂ වූ භාවනා වඩන යෝගාවචරයා අනුක්‍රමයෙන් නිවන කරා පමුණුවාලයි. ඒ සඳහා සමථ භාවනාව හෝ විදර්ශනා භාවනාව හෝ උපයෝගී කරගනියි.

චිත්තානුපස්සනා භාවනාව යයි හඳුන්වන්නේ ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි භාවනා කරන යෝගාවචරයා ගේ සිත පවත්නා ක්‍රමය ගැන තම සිතින් ම සොයා බැලීමයි.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ සිත බලන ක්‍රම දහසයක් දේශිතයි. එම දහසයට සොළොස් ආකාර චිත්තා නුපස්සනාව යයි කියති. චිත්තානුපස්සනාව කොටස් දහසයක් වුවත් කර්මස්ථාන වශයෙන් ඇත්තේ එකකි. ඒ සොළොස් විධ චිත්තානුපස්සනාව මෙසේයි.

1. **සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති**,
   රාග සහගත සිතක් නම් රාග සහගත සිත යයි දැනගනී.

2. **වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්තන්ති පජානාති,**
   පහවූ රාග ඇති සිතක් නම් පහවූ රාග ඇති සිත යැයි දැනගනී.

3. **සදෝසං වා චිත්තං සදෝසං චිත්තන්ති පජානාති**,
   ද්වේශ සහගත සිතක් නම් ද්වේශ සහගත සිත යයි දැනගනී.

4. **වීතදෝසං වා චිත්තං වීතදෝසං චිත්තන්ති පජානාති**,
   ද්වේශ රහිත සිතක් නම් ද්වේශ රහිත සිත යයි දැනගනී.

5. **සමෝහං වා චිත්තං සමෝහං චිත්තන්ති පජානාති**,
   මෝහ සහගත සිතක් නම් මෝහ සහගත සිත යයි දැනගනී.

6. **වීතමෝහං වා චිත්තං වීතමෝහං චිත්තන්ති පජානාති**,
   මෝහ රහිත සිතක් නම් මෝහ රහිත සිත යයි දැනගනී.

7. **සංඛිත්තං වා චිත්තං සංඛින්තං චිත්තන්ති පජානාති**,
හැකුලුණා වු සිතක් නම් හැකුලුණා වු සිත යයි දැනගනී.

8. **වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති**,
විසිර පවත්නා සිතක් නම් විසිර පවත්නා සිත යයි දැනගනී.

9. **මහග්ගතං වා චිත්තං මහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති**,
මහත්බවට ගියා වු සිතක් නම් මහත්බවට ගියා වු සිත යැයි දැනගනී.

10. **අමහග්ගතං වා චිත්තං අමහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති**,
මහත්බවට නොගියා වු සිතක් නම්
මහත්බවට නොගියා වු සිත යැයි දැනගනී.

11. **සඋත්තරං වා චිත්තං සඋත්තරං චිත්තන්ති පජානාති**,
උතුරු සහිත සිතක් නම් (කාමාවචර සිත) උතුරු සහිත සිත යයි දැනගනී.

12. **අනුත්තරං වා චිත්තංඅනුත්තරංචිත්තන්ති පජානාති**,
අනුත්තර වු සිතක් නම් (රූපාවචර, අරූපාවචර සිත) අනුත්තර සිත යයි දැනගනී.

13. **සමාහිතං වා චිත්තං සමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති**,
එකගවු සිතක් නම් එකගවු සිත යයි දැනගනී.

14. **අසමාහිතං වා චිත්තං අසමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති**,
එකගනොවු සිතක් නම් එකග නොවු සිත යයි දැනගනී.

15. **විමුත්තං වා චිත්තං විමුත්තං චිත්තන්ති පජානාති**,
කෙලෙසුන් ගෙන් මිදුණු සිතක් නම් මිදුණු සිත යයි දැනගනී.

16. **අවිමුත්තං වා චිත්තං අවිමුත්තං චිත්තන්ති පජානාති**.
කෙළෙසුන්ගෙන් නොමිදුණු සිතක් නම් නොමිදුණු සිත යයි දැනගනී.

මේ ආකාරයට භාවනා වඩන යෝගාවචරයා තම සිතින් ම තම සිත බලයි. මේ මේ අවස්ථාවේ මට පහළ වී ඇත්තේ මේ මේ සිතක් යයි සැලකීම, බැලීම, භාවනා කිරීම චිත්තානුපස්සනාව නම් වේ.

මෙහි දක්වන සිත් දහසය පිළිබඳ ව, අවබෝධ කරගැනීම පහසු කිරීම පිණිස ඒ වචනාර්ථ සරල කොට පහත දක්වා ඇත.

1. සරාග සිත - ලෝභ සහගත සිතයි.
2. වීතරාග සිත - අලෝභ සහගත සිත. ලෝභ නොමැති සිත.
3. සදෝස සිත - ද්වේශය, තරහ සිතයි.
4. වීතදෝස සිත - අද්වේශය, තරහ නැති සිතයි.
5. සමෝහ සිත - මෝහ සහිත සිත. මෝඩකම.
6. වීතමෝහ සිත - මෝහය, මෝඩකම දුරලූ සිත.
7. සංඛිත්ත සිත - අලස වූ, හැකුලුණා වූ සිත.
8. වික්ඛිත්ත සිත - අවුල් වූ, විසුරුණා වූ සිත.
9. මහග්ගත සිත - මහත් බවට පැමිණි සිත.
10. අමහග්ගත සිත - මහත් බවට නොපැමිණි සිත.
11. සඋත්තර සිත - තමාට වඩා උසස් වූ සිත එනම් රූපාවචර සිත්ය.
12. අනුත්තර සිත - වඩාත් උසස් වූ අරූපාවචර සිත් ය.
13. සමාහිත සිත - සමාධිගත වූ සිත.
14. අසමාහිත සිත - සමාධිගත නොවූ සිත.
15. විමුත්ත සිත - කෙළෙසුන්ගෙන් මිදුනු සිත.
16. අවිමුත්ත සිත - කෙළෙසුන්ගෙන් නොමිදුනු සිත.

මේ ක්‍රමයට යෝගාවචරයාට පහළවන සිත හඳුනාගත හැකිය. රාග සහිත සිතක් ඇති වූ විට, දැන් ඇත්තේ රාග සහිත ලෝභ සිතකැ'යි සිතීමට, හඳුනාගැනීමට ඔහුට හැකිය.

මේ ක්‍රමයට ඒ ඒ අවස්ථාවල විටින් විට ඇතිවන සිත් පිළිබඳ සිහි කිරීම චිත්තානුපස්සනාවයි.

පළමු පියවර හැටියට සිත් හඳුනා ගෙන, අනතුරුව ඒ ඒ සිත්වල ස්වරූපය අනුව ඒවායේ අස්ථිර භාවය දැන ගෙන ඒ අනුව සිත් සංවර කර ගත හැක.

තම සිතුවිලි ගැන කල්පනාකාරී වීම නිසා පාප සිතුවිලිවලින් වැළකිය හැකිය. ජීවිතය උසස් තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමට උසස් සිතුවිලි වර්ධනය කර ගත හැකිය. සෑම කටයුත්තක්ම නිරවුල්ව කර ගැනීමට එයින් මග පෑදෙයි.

මේ සිතීම යන ක්‍රියාව සත්ත්වයකු, පුද්ගලයකු විසින් කරන්නක් නොව, නාම ධර්මයක ක්‍රියා කිරීමක් යයි සලකමින් ඇතිවන නැතිවන සිත අනිත්‍යයයි ද, එය දුකක් යයි ද එනිසාම අනාත්මයයි ද සලකා බැලීම චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය නම් වේ.

යෝගාවචරයෝ මානසික ප්‍රගතියට බාධා කරන නීවරණ පිළිබඳව යථාවබෝධය ලබති. ප්‍රථම නීවරණය වූ කාමච්ඡන්දය සිත කාමයෙන් පෙළයි. පිටුව 89

ධම්මානුපස්සනා භාවනාව

ධම්ම අනුපස්සනා" යනු ධර්මය අනුව බැලීමයි. ධර්මය අනුව බලමින් භාවනා කිරීමයි. ස්වකීය සිත තුළ පහළ වන චෛතසික ධර්ම, රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ ධර්ම, චක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජිව්හා, කාය, මන යන ආයතන ධර්ම, සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්ම, දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්ම මේ ආදී සියලු ධර්ම මෙනෙහි කිරීම, සිහි කිරීම ධම්මානුපස්සනා නම් වේ. සතර සතිපට්ඨාන අතරින් ගැඹුරු ම භාවනාව මෙයයි. මෙම ධම්මානුපස්සනා භාවනාව පස්වැදෑරුම් වේ.

1. නිවරණ පබ්බ
2. ඛන්ධ පබ්බ
3. ආයතන පබ්බ
4. බොජ්ඣංග පබ්බ
5. චතු සච්ච පබ්බ.

මෙහි පබ්බ යනු කොටස් යන්නයි. ධම්මානුපස්සනාව කොටස් වශයෙන් කර්මස්ථාන පසකි.

1. නිවරණ පබ්බය. - නිවරණ ධර්ම පහකි. ඒවා තම සිත තුළ හට ගනී. එසේ තමන් ගේ සිත තුළ ඇති වන නිවරණ ධර්ම පිළිබඳව කල්පනා කරමින් කරන භාවනාව නිවරණ කොටස් නමින් ගැනේ. මේ කෙලෙස් ධර්ම පහ ධ්‍යාන, අභිඥා, මාර්ග, ඵල, විනාශ කර දමයි. නැති කර දමයි. මොට කරයි. එනිසා නිවරණ යනුවෙන් දැක්වේ.

1. කාමච්ඡන්ද නිවරණය
2. ව්‍යාපාද නිවරණය
3. ථීන මිද්ධ නිවරණය
4. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය
5. විචිකිච්ඡා නිවරණය

මේ එක් එක් නිවරණයක් පස් ආකාරයකින් බැලිය යුතු ය. ඒ සඳහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය උපදෙස් දෙයි.

කාමච්ඡන්ද නිවරණය

කාමච්ඡන්දය යනු කාමවස්තූන්හි ඇලීමයි. එම කාම වස්තු පිළිබඳව ඇති බලවත් ආසාවයි. සියලු අරමුණු සුභ වශයෙන් බලවන විට මෙසේ බලවත් ආසාව ඇති වේ. සිත තුළ ඇතිවිය හැකි කාමච්ඡන්දය පස් අයුරකින් මෙනෙහි කළ යුතු ය. භාවනාකළ යුතු ය.

1. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දෙති පජානාති,**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමාගේ සිතෙහි කාමච්ඡන්ද නිවරණය ඇත්තේ නම් ඇතැයි දැන ගැනීම.

2. **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දෙති පජානාති,**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමාගේ සිතෙහි කාමච්ඡන්ද නිවරණය නැත්තේ නම් නැතැයි දැන ගැනීම.

3. **යථා ච අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදේ හෝති, තඤ්ච පජානාති,**

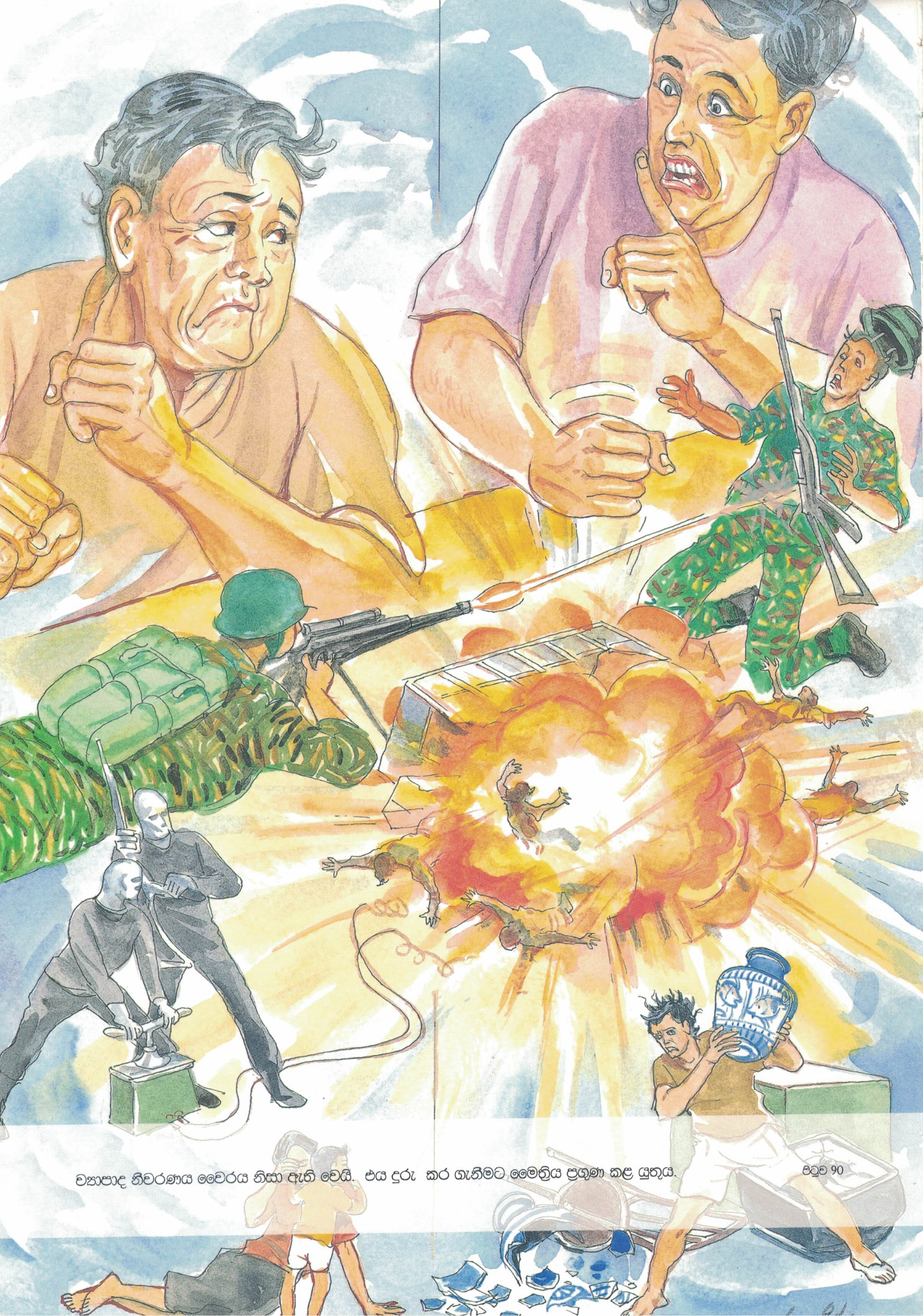
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නුපන්නාවු කාමච්ඡන්ද නිවරණයා ගේ ඉපදීමක් වේ ද එය දැන ගැනීම

4. **යථා ච උප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති,**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නාවු කාමච්ඡන්ද නිවරණයා ගේ නැතිවීමක් වේ ද එය දැන ගැනීමය.

5. **යථා ච පහීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස ආයතිං අනුප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති.**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නැති වු (ප්‍රහීණ වු) කාමච්ඡන්ද නිවරණය නැවත ඉපදීමක් නොවේද එය දැන ගැනීම.



ව්‍යාපාද නීවරණය වෛරය නිසා ඇති වෙයි. එය දුරු කර ගැනීමට මෛත්‍රිය ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

ව්‍යාපාද නීවරණය

සිතෙහි ඇතිවන ක්‍රෝධය ව්‍යාපාදය යි. ද්වේෂය; රෝෂය, පටිඝය, තරහ, වෛරය යනාදී නම් ව්‍යාපාදය හැඳින්වීමට යොද ගැනේ. මේ ව්‍යාපාද නීවරණය විමුක්ති මාර්ගය අවුරයි. නිවන් මග වලක්වයි. ව්‍යාපාද නීවරණය පස් ආකාරයකින් මෙනෙහි කළ යුතු ය. භාවනා කළ යුතු ය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එය මෙසේ දක්වා තිබේ.

1. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදෙති පජානාති,**
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි ව්‍යාපාද නීවරණය ඇත්තේ නම් ඇතැයි දැන ගැනීම.

2. **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදෙති පජානාති**
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි ව්‍යාපාද නීවරණය නැත්තේ නම් නැතැයි දැන ගැනීම.

3. **යථා ච අනුප්පන්නස්ස ව්‍යාපාදස්ස උප්පාදෙ හෝති තඤ්ච පජානාති,**
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නූපන්නා වූ ව්‍යාපාද නීවරණයා ගේ ඉපදීමක් වේ ද එය දැන ගැනීම

4. **යථා ච උප්පන්නස්ස ව්‍යාපාදස්ස පහාණං හොති තඤ්ච පජානාති,**
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නා වූ ව්‍යාපාද නීවරණයා ගේ නැතිවීමක් වේ ද එය දැන ගැනීම ය.

5. **යථා ච පහීණස්ස ව්‍යාපාදස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හෝති තඤ්ච පජානාති.**
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නැති වූ (ප්‍රහීණ වූ) ව්‍යාපාද නීවරණය නැවත ඉපදීමක් නොවේ ද එය දැන ගැනීම.

ථීන මිද්ධ නීවරණය

"ථීන" යනු සිතේ මැලි ගතියයි. පසු බස්නා ගතියයි.

"මිද්ධ" යනු චෛතසිකයන් ගේ මැලි ගතියයි. පසු බස්නා ස්වභාවයයි. මේ දෙක එක වර ම උපදී. සිත අකර්මණ්‍යවන විට චෛතසික ද අකර්මණ්‍ය බවට පැමිණේ. එනිසා විමුක්ති මාර්ගය අවුරයි. නිවන් මග වලක්වයි. ථීනමිද්ධ නීවරණය පස් ආකාරයකින් මෙනෙහි කළ යුතු ය. භාවනා කළ යුතු ය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එය මෙසේ දක්වා තිබේ.

1. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති**
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි ථීන මිද්ධ නීවරණය ඇත්තේ නම් ඇතැයි දැන ගැනීම.

2. **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති**
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි ථීන මිද්ධ නීවරණය නැත්තේ නම් නැතැයි දැන ගැනීම.

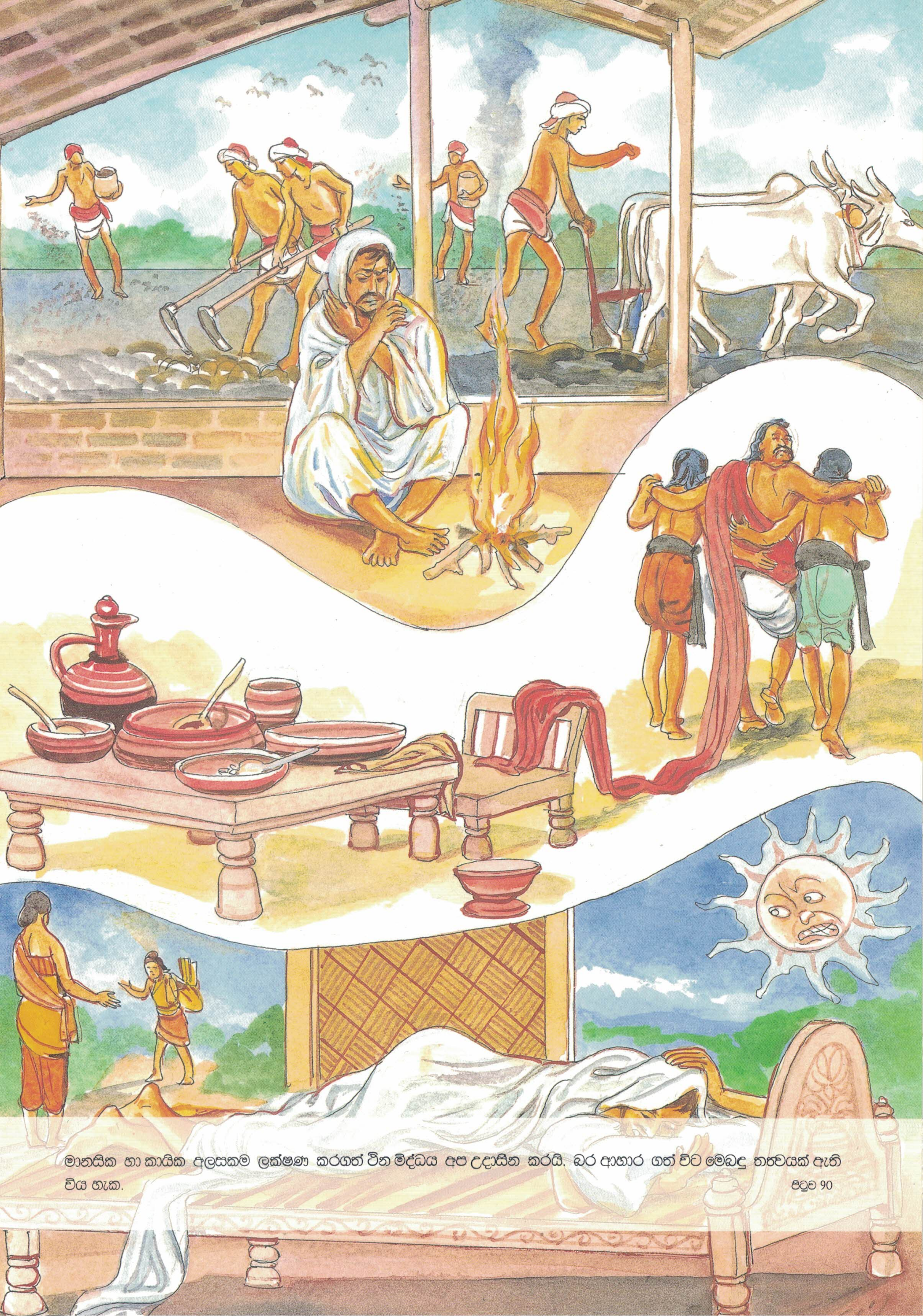
3. **යථා ච අනුප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති**
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නූපන්නාවූ ථීන මිද්ධ නීවරණයා ගේ ඉපදීමක් වේ ද එය දැන ගැනීම

4. **යථා ච උප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති**
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නාවූ ථීන මිද්ධ නීවරණයා ගේ නැතිවීමක් වේ ද එය දැන ගැනීමය.

5. **යථා ච පහිනස්ස ථීනමිද්ධස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හෝති තඤ්ච පජානාති**
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නැති වූ (ප්‍රහීණ වූ) ථීන මිද්ධ නීවරණයා ගේ නැවත ඉපදීමක් නොවේ ද එය දැන ගැනීම.

උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය

"උද්ධච්ච" යනු සිතේ යෙදෙන නොසන්සුන් බවයි. සුළං ගත් කොඩියක් මෙනි. සිත චංචල වේ.



මානසික හා කායික අලසකම ලක්ෂණ කරගත් ථීන මිද්ධය අප උදාසීන කරයි. බර ආහාර ගත් විට මෙබඳු තත්වයක් ඇති විය හැක.
පිටුව 90

තැන්පත් නො වේ. "කුක්කුච්ච" යනු සිතේ යෙදෙන පසුතැවිලිවන ස්වභාවයයි. සිතේ නොසන්සුන් ගතිය හා සිතේ පසු තැවිලි ගතිය නිසා සියලු හොඳ ක්‍රියාවන්ට බාධා පැමිණේ. එනිසා පසු තැවිල්ලට පත් වේ. එය උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නමින් හැඳින්වේ. මෙම නීවරණය විමුක්තිමග අවුරයි. නිවන් මග වළක්වයි. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය පස් ආකාරයකින් මෙනෙහි කළ යුතු ය. භාවනා කළ යුතු ය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එය මෙසේ දක්වා තිබේ.

1. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්ච කුක්කුච්චන්ති පජානාති,**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය ඇත්තේ නම් ඇතැයි දැන ගැනීම.

2. **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්ච කුක්කුච්චං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්ච කුක්කුච්චන්ති පජානාති**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය නැත්තේ නම් නැතැයි දැන ගැනීම.

3. **යථා ච අනුප්පන්නස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස උප්පාදෙ හෝති තඤ්ච පජානාති**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නූපන්නා වූ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයාගේ ඉපදීමක් වේද එය දැන ගැනීම

4. **යථා ච උප්පන්නස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස පහාණං හෝති තඤ්ච පජානාති**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නා වූ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයාගේ නැතිවීමක් වේ ද එය දැන ගැනීමය.

5. **යථා ච පහීණස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස ආයතිං, අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නැති වූ (ප්‍රහීණ වූ) උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය නැවත ඉපදීමක් නොවේ ද එය දැන ගැනීම.

විචිකිච්ඡා නීවරණය

"විචිකිච්ඡා" නම් සැකයයි. සිතෙහි යෙදෙන අරමුණු නිශ්චය කරගැනීමට අසමත් බවයි.

i. බුදුන් කෙරෙහි සැක කිරීම.
ii. දහම් කෙරෙහි සැක කිරීම
iii. සඟුන් කෙරෙහි සැක කිරීම
iv. ශික්ෂාවන් කෙරෙහි සැක කිරීම,
v. අතීත ආත්මයක ඉපිද සිටියේ ද, නැද්ද යනුවෙන් පූර්වාන්තය පිළිබඳ සැක කිරීම.
vi. අනාගත ආත්මයක උපදී ද, නැද්ද යනුවෙන් අපරාන්තය පිළිබඳව සැක කිරීම.
vii. පූර්වාන්ත, අපරාන්ත දෙකෙහි ම සැක කිරීම.
viii.පටිච්චසමුප්පාදය කෙරෙහි සැක කිරීම

යන අට තැනක සැක කිරීම විචිකිච්ඡා නීවරණයයි.

තමා පිළිබඳ සොළොස් තැන උපදනා සැකයන් ද විචිකිච්ඡා නමින් ගැණේ. මෙම නීවරණය විමුක්ති මාර්ගය අවුරයි. නිවන් මග වලක්වයි. විචිකිච්ඡා නීවරණය පස් ආකාරයකින් මෙනෙහි කළ යුතු ය. භාවනා කළ යුතු ය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එය මෙසේ දක්වා තිබේ.

1. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡාති පජානාති**

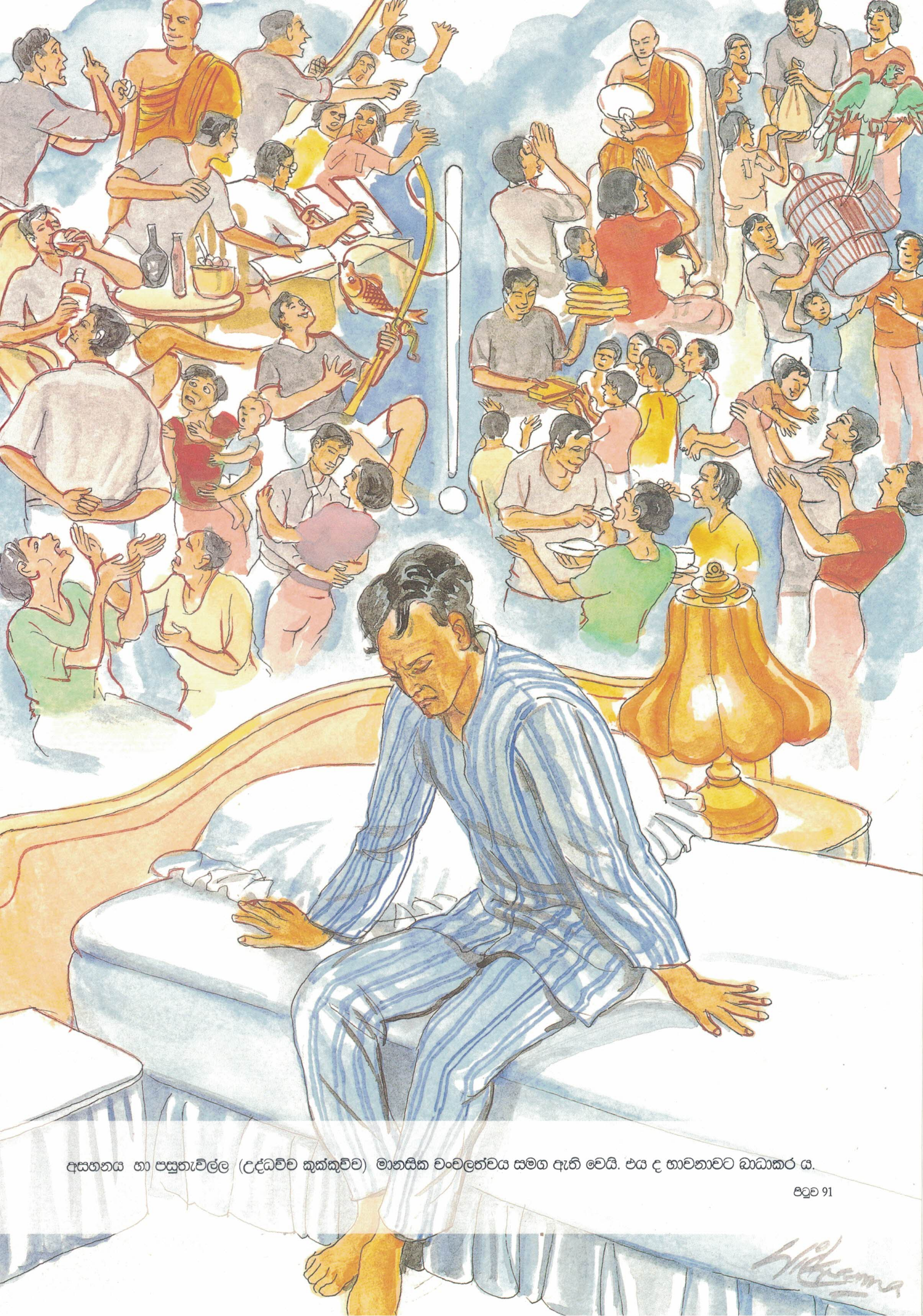
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි විචිකිච්ඡා නීවරණය ඇත්තේ නම් ඇතැයි දැන ගැනීම.

2. **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡාති පජානාති**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි විචිකිච්ඡා නීවරණය නැත්තේ නම් නැතැයි දැන ගැනීම.

3. **යථා ච අනුප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නූපන්නාවූ විචිකිච්ඡා නීවරණයා ගේ ඉපදීමක් වේ ද එය දැන ගැනීම



අසහනය හා පසුතැවිල්ල (උද්ධච්ච කුක්කුච්ච) මානසික චංචලත්වය සමග ඇති වෙයි. එය ද භාවනාවට බාධාකර ය.

පිටුව 91

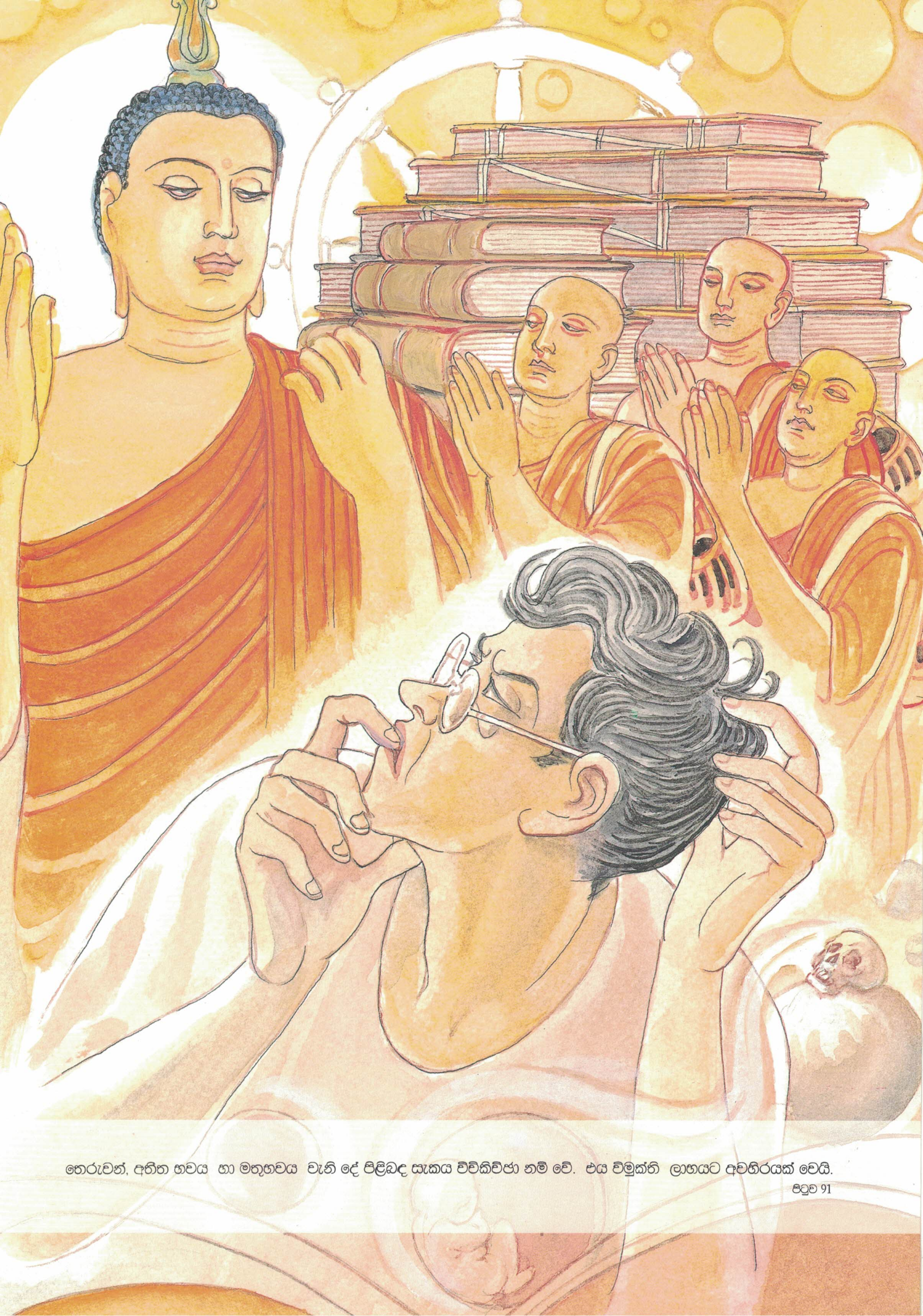
4. **යථා ච උප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය පහානං හොති, තඤ්ච පජානාති**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නාවූ විචිකිච්ඡා නීවරණයා ගේ නැතිවීමක් වේ ද එය දැන ගැනීම ය.

5. **යථාච පහීනාය විචිකිච්ඡාය ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති**

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නැති වූ (ප්‍රහීණ වූ) විචිකිච්ඡා නීවරණය නැවත ඉපදීමක් නොවේ ද එය දැන ගැනීම.

මේ ආකාරයෙන් පඤ්ච නීවරණ ධර්ම පිළිබඳව එකිනෙකක් පාසා වෙන වෙන ම මෙනෙහි කිරීම නීවරණ පරිග්ගහ නම් වේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන ධම්මානුපස්සනා භාවනාව ඉතා සියුම් ය. එහි නීවරණ පරිග්ගහ (පබ්බ) භාවනාව මෙසේ නිම වේ.



තෙරුවන්, අතීත භවය හා මතුභවය වැනි දේ පිළිබඳ සැකය විචිකිච්ඡා නම් වේ. එය විමුක්ති ලාභයට අවහිරයක් වෙයි.

පිටුව 91

ඛන්ධ භාවනාව

සත්ත්වයා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර හා විඤ්ඤාණ යයි ස්කන්ධ පහකි. මෙහි ස්කන්ධ යනු කඳ පිළිවෙල යන්නයි. ඒ අනුව සත්ත්වයා රූප ආදි කඳ පිළිවෙළවල් පහකට බෙදනු ලැබේ. ඒ මෙසේයි.

1. **රූප ස්කන්ධ** - රූප කඳ පිළිවෙල
2. **වේදනා ස්කන්ධ** - වේදනා කඳ පිළිවෙල
3. **සඤ්ඤා ස්කන්ධ** - සඤ්ඤා කඳ පිළිවෙල
4. **සංඛාර ස්කන්ධ** - සංඛාර කඳ පිළිවෙල
5. **විඤ්ඤාණ ස්කන්ධ** - විඤ්ඤාණ කඳ පිළිවෙල

මේ ස්කන්ධ පහ වෙන් වෙන් වශයෙන් එක් එක් ස්කන්ධයක් ක්‍රම තුනකට සලකා බැලීම, ඛන්ධ පබ්බ හෙවත් ඛන්ධ පරිග්ගහ භාවනාව නම් වේ. එය වඩන ආකාරය සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දක්වා ඇත.

රූප ස්කන්ධය

ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයෝ, ඉති රූපස්ස අත්ථංගමෝ,

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ පළමු කොට ඇසට පෙනෙන රූප ස්කන්ධය ගෙන මෙසේ භාවනා කරයි. සිතයි.

1. රූපය, රූප ස්කන්ධ යයි සලකා බලයි.

2. රූපය හටගන්නා ක්‍රමය හෙවත් රූප සමුදය ගැන සලකා බලයි.

3. එම රූපය විනාශවන ක්‍රමය හෙවත් රූප නිරෝධය ගැන සලකා බලයි.

වේදනා ස්කන්ධය

ඉති වේදනා, ඉති වේදනාය සමුදයෝ, ඉති වේදනාය අත්ථංගමෝ,

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ වේදනා ස්කන්ධය ගෙන මෙසේ වඩයි. සිතයි.

1. වේදනාව, වේදනා ස්කන්ධ යයි සලකා බලයි.

2. වේදනාව හටගන්නා ක්‍රමය හෙවත් වේදනා සමුදය ගැන සලකා බලයි.

3. එම වේදනාව විනාශවන ක්‍රමය හෙවත් වේදනා නිරෝධය ගැන සලකා බලයි.

සඤ්ඤා ස්කන්ධය

ඉති සඤ්ඤා ඉති සඤ්ඤාය සමුදයෝ, ඉති සඤ්ඤාය අත්ථංගමෝ

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ සඤ්ඤා ස්කන්ධය ගෙන මෙසේ වඩයි. සිතයි.

1. සඤ්ඤාව, සඤ්ඤා ස්කන්ධ යයි සලකා බලයි.

2. සඤ්ඤාව හටගන්නා ක්‍රමය හෙවත් සඤ්ඤා සමුදය ගැන සලකා බලයි.

3. එම සඤ්ඤාව විනාශවන ක්‍රමය හෙවත් සඤ්ඤා නිරෝධය ගැන සලකා බලයි.

සංඛාරස්කන්ධය

ඉති සංඛාරා ඉති සංඛාරානං සමුදයෝ, ඉති සංඛාරානං අත්ථංගමෝ,

භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ සංඛාර ස්කන්ධය ගෙන මෙසේ වඩයි. සිතයි.

1. සංඛාර, සංඛාර ස්කන්ධ යයි සලකා බලයි.

2. සංඛාර හටගන්නා ක්‍රමය හෙවත් සංඛාර සමුදය ගැන සලකා බලයි.

3. එම සංඛාර විනාශවන ක්‍රමය හෙවත් සංඛාර නිරෝධය ගැන සලකා බලයි.

විඤ්ඤාණස්කන්ධය

ඉති විඤ්ඤාණං, ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයෝ, ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථංගමෝති.

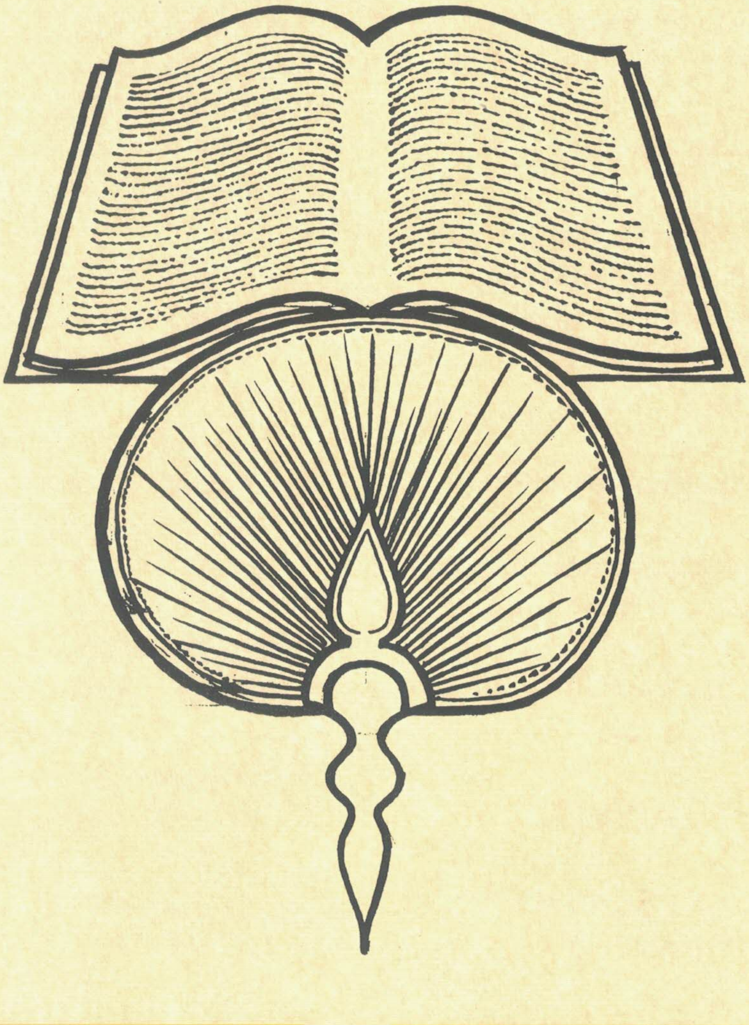
භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය ගෙන මෙසේ වඩයි. සිතයි.

1. විඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණස්කන්ධ යයි සලකා බලයි.
2. විඤ්ඤාණ හටගන්නා ක්‍රමය හෙවත් විඤ්ඤාණ සමුදය ගැන සලකා බලයි.
3. එම විඤ්ඤාණ විනාශවන ක්‍රමය හෙවත් විඤ්ඤාණ නිරෝධය ගැන සලකා බලයි.

මේ අන්දමට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පහ තුන් තුන් අයුරකින් සලකා බැලීමේදී පංචස්කන්ධය පිළිබඳව ක්‍රම පසළොසක් ලැබේ.

මේ ආකාරයට සලකා බැලීම ඛන්ධ පබ්බ (පරිග්ගහ) සතිපට්ඨාන භාවනා නම් වේ. ඒ ඒ ස්කන්ධ ඒ ඒ ස්කන්ධ අනුව සලකා බැලීමත්, ඒ ඒ ස්කන්ධ හටගැනීම සලකා බැලීමත්, ඒ ඒ ස්කන්ධ විනාශවන හැටි සලකා බැලීමත් යුතු ය.

මේ පංචස්කන්ධ කෙරෙහි තෘෂ්ණා ඇති කර නො ගෙන එහි අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කළ යුතු ය. ඒවා අනිත්‍ය නිසා දුක හටගනී. ඒ දුක හට ගන්නේ අනාත්ම නිසයි. එනිසා භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ මේ ස්කන්ධ පහ පිළිබඳව අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයට නගා භාවනා කළ යුතු ය.



ආයතන භාවනාව

ආයතන ප්‍රධාන වශයෙන් දෙළසකි. ඒ සත්ත්වයා පිළිබඳව ය. සත්ත්වයා පිළිබඳ පවතින ඉන්ද්‍රිය හා ඒවාට ගොදුරු වන අරමුණු ආයතන නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. මේ ආයතන දෙයාකාරයි. එනම් අධ්‍යාත්මික ආයතන හා බාහිර ආයතන යනුවෙනි. අධ්‍යාත්මික ආයතන යන්නෙහි තේරුම තම ශරීරය ඇතුළේ, තමා පිළිබඳ යන්නයි. බාහිර ආයතන යන්නෙහි තේරුම තම ශරීරයෙන් පිටත යන්නයි. මෙහි ඒ ආයතන දෙළස වෙන වෙනම දක්වනු ලැබේ.

ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය සහ බාහිර ආයතන හය

1. **චක්ඛායතන - රූපායතන**
   ඇස - රූප
2. **සෝතායතන - සද්දායතන**
   කණ - ශබ්ද
3. **ඝාණායතන - ගන්ධායතන**
   නාසය - ගන්ධ
4. **ජිව්හායතන - රසායතන**
   දිව - රස
5. **කායායතන - ඵොට්ඨබ්බායතන**
   ශරීරය - ස්පර්ශ
6. **මනායතන - ධම්මායතන**
   සිත - ධර්ම

සසර දික් කරන හෙයින් මේවාට ආයතන යයි කියනු ලැබේ. සත්ත්වයා ඇසින් රූප දකියි. කණින් ශබ්ද අසයි. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දැන ගනියි. දිවෙන් රස විඳියි. ශරීරයෙන් ස්පර්ශ ලබයි. සිතෙන් ධර්ම සිතයි. එනිසා විවිධාකාර වූ කෙළෙස් ධර්ම වැඩෙයි. එකී කෙළෙස් ධර්ම නිසා සසර දික්වෙයි.

ආයතන පරිග්ගහ භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචර තෙමේ මේ ආයතන එකක් එකක් පාසා වෙන වෙන ම මෙනෙහි කළ යුතුය. භාවනා කළ යුතු ය. ඒ පිළිවෙළ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙලෙස දක්වා තිබේ.

චක්ඛායතන - ඇස
රූපායතන - රූප

ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු චක්ඛුඤ්ච පජානාති, රූපේ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදෝ හෝති, තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ ඇස ද දැනගනී. රූපයන් ද දැනගනී

2. ඒ ඇසත් රූපයත් නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදී නම් එයත් දැන ගනී

3. යම්සේ නූපන් සංයෝජනයක ඉපදීමක් වේ නම් එයත් දැනගනී.

4. යම්සේ උපන්නා වූ සංයෝජනයක ප්‍රහාණය වේ නම් එය ද දැනගනී.

5. යම්සේ ප්‍රහීණ වූ සංයොජනයක් මත්තෙහි නූපදී නම් එයත් දැනගනී.

සෝතායතන - කණ
සද්දායතන - ශබ්ද

සෝතඤ්ච පජානාති, සද්දේ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති

තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ කණ ද දැනගනී. ශබ්ද ද දැනගනී
2. ඒ දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදීනම් එය ද දැනගනී
3. යම්සේ නුපන් සංයෝජනයෙහි ඉපදීමක් වේ නම් එය ද දැනගනී.
4. යම්සේ උපන් සංයෝජනයෙහි ප්‍රහාණය වේ නම් එය ද දැනගනී.
5. ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනය මත්තෙහි යම් සේ නූපදීනම් ඒ බවත් දැනගනී.

ඝාණායතන - නාසය **ගන්ධායතන** - ගන්ධ

ඝානඤ්ච පජානාති, ගන්ධෙ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදෝහෝති, තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ නාසය ද දැනගනී. ගන්ධය ද දැනගනී.
2. ඒ දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදී නම් එයත් දැනගනී.
3. යම් සේ නුපන් සංයෝජනය උපදී නම් ඒ බව ද දැනගනී.
4. උපන් සංයෝජනයෙහි ප්‍රහාණය යම් සේ වේ නම්. එයද දැනගනී.
5. ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයෙහි මතු නූපදීම වේ නම්, එය ද දැනගනී

ජිව්හායතන - දිව **රසායතන** - රස

ජිව්හඤ්ච පජානාති, රසේ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ දිව ද දැනගනී. රස ද දැනගනී.
2. ඒ දෙක නිසා උපන් සංයෝජනයක් වේ නම්, එය ද දැනගනී.
3. යම් සේ නුපන්නා වූ සංයෝජනයෙහි ඉපදීමක් වේනම් එයත් දැන ගනී.
4. උපන්නා වූ සංයෝජනයෙහි යම් සේ ප්‍රහාණයක් වේ නම් එය ද දැනගනී.
5. ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයෙහි මතු ඉපදීමක් නොවේ නම් එය ද දැනගනී.

කායායතන -ශරීරය, **ඵොට්ඨබ්බායතන** - ස්පර්ශ

කායඤ්ච පජානාති, ඵොට්ඨබ්බෙ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථාච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ ශරීරය ද දැන ගනී. ස්පර්ශය ද දැනගනී.
2. ඒ දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදී නම් එයත් දැන ගනී.
3. නුපන්නා වූ සංයෝජනයා ගේ යම් ඉපදීමක් වේ නම් එයත් දැනගනී.

4. උපන්නා වූ සංයෝජනයා ගේ යම් ප්‍රහාණයක් වේ නම් එය ද දැනගනී.

5. ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයා ගේ මත්තෙහි ඉපදීමක් නොවේ නම් එය ද දැනගනී.

මනායතන - සිත - **ධම්මායතන** - ධර්ම

මනඤ්ච පජානාති, ධම්මේච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤෝජනං තඤ්ච පජානාති, යථාච අනුප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථාච උප්පන්නස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස පහානං හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහිනස්ස සඤ්ඤෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති, තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ සිතත් දැනගනී. ධර්මත් (ධම්මාරම්මණත්) දැනගනී.

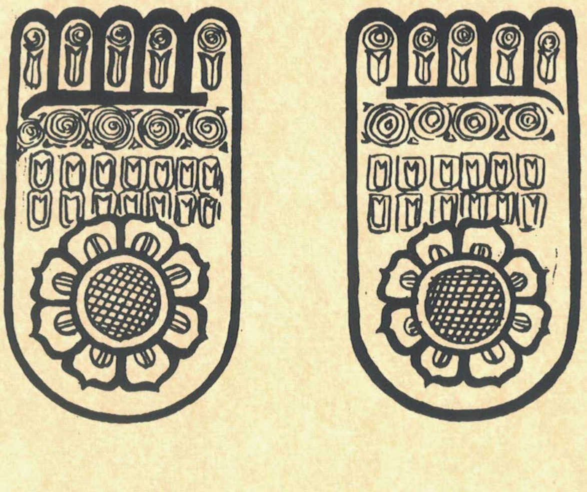
2. ඒ දෙක නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදී නම් එයත් දැනගනී.

3. නූපන්නා වූ සංයෝජනයෙහි යම් සේ ඉපදීමක් වේ නම් එයත් දැනගනී

4. උපන් සංයෝජනයෙහි යම් බඳු ප්‍රහාණයක් වේ නම් එයත් දැනගනී.
5. යම් සේ ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනය මත්තෙහි නූපදී නම් එයත් දැනගනී.

මේ ආකාරයට භාවනානුයෝගියා ආයතන පබ්බ භාවනාව කරයි. ආධ්‍යාත්මක ආයතන හයත් බාහිර ආයතන හයත් එකට ගෙන පස් ආකාරයකට මෙනෙහි කරන හැටි, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දක්වයි. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ පළමුව එම ආයතන කුමක්දැයි මෙනෙහි කරයි. දෙවනුව එම එක් එක් ආයතන ඉපදීම මෙනෙහි කරයි. තෙවනුව නූපන්නා වූ ඒ ඒ ආයතනයන්ගේ නැතිවීම මෙනෙහි කරයි. සිව්වෙනුව උපන්නාවූ ආයතනයන්ගේ නැතිවීම මෙනෙහි කරයි. පස්වනුව ඒ ඒ ආයතන ධර්ම නැවත ඇති නොවීම ගැන මෙනෙහි කරයි.

මේ පස් ආකාරයට මෙනෙහි කරන විට, භාවනා කරන විට ආයතන පිළිබඳව මනා වැටහීමක් ඇතිවේ. දැනීමක් ඇතිවේ. එනිසා සංසාරය දික් කරන කෙලෙස් (සංයෝජන) ඇති නොවේ. මෙම භාවනාව පුරුදු පුහුණු කර ගැනීමෙන් තමා ගැනත්, අනුන් ගැනත් හොඳ වැටහීමක් ඇති වේ. තෘෂ්ණා ආදි කෙළෙස් නැති වී නිවනට මග පෑදේ.



සප්ත බොජ්ඣංග වැඩීම නිර්වාණාවබෝධයට උපස්ථම්භක වෙයි.

පිටුව 98

බොජ්ඣංග භාවනාව

බෝධිය නම් බුදු බවයි. පසේ බුදු බවයි. රහත් බවයි. බුදු, පසේ බුදු, මහරහත් යන තුන්තරා බෝධියෙන් එක්තරා බෝධියකට පැමිණ නිවන් දැකීමට බෞද්ධයෝ ප්‍රාර්ථනා කරති. ඒ සඳහා සම්පූර්ණ කළ යුතු අංග සතක් තිබේ. බෝධි + අංග බෝධිය ලබා දෙන ධර්ම සතකට "බොජ්ඣංග" යයි කියනු ලැබේ.

1. **සති සම්බොජ්ඣංගය**.
2. **ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය**.
3. **විරිය සම්බොජ්ඣංගය**.
4. **පීති සම්බොජ්ඣංගය**.
5. **පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය**.
6. **සමාධි සම්බොජ්ඣංගය**.
7. **උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය**.

මේ ධර්ම සත බෝධි අංගයි. එය නිවනට උපකාරී වේ. මෙම බොජ්ඣංග පරිග්ගහ භාවනාව වඩන යෝගාවචර තෙමේ ඉහත කී එක් එක් බෝධි අංගයක් සතර ආකාරයකින් භාවනා කළ යුතු ය. මෙනෙහි කළ යුතු ය. එසේ භාවනා කිරීමෙන් නිවන් පිණිස වූ බොජ්ඣංග හත සම්පූර්ණ වේ. මෙහි පහත දැක්වෙන්නේ බොජ්ඣංග පබ්බ (පරිග්ගහ) භාවනාවයි. ඒ එකක් එකක් පාසා භාවනා වැඩීමට මෙම බෝධි අංග සත අවබෝධ කර ගත යුතු ය.

සති සම්බොජ්ඣංගය

නිවන් ලබා ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙන් ක්‍රියාකරන යෝගාවචර තෙම, පළමුව ශිලයෙන් යුක්ත විය යුතු ය. අනතුරුව තම සිතුවිලි පිළිබඳවත් ශරීරයේ සියලු ඉරියව් පිළිබඳවත් සිහිය මැනවින් පිහිටුවා ගත යුතු ය. සිහිය මෙහි දී සති නමින් හැඳින්වේ. ධර්ම අධර්ම තෝරා ගැනීමට සතිය මහෝපකාරී වේ. සතිපට්ඨාන, සතිබල, සම්මා සති යන නම්වලින් කියවෙන්නේ ද මේ සති සම්බොජ්ඣංගයයි. සති සම්බොජ්ඣංගය මෙනෙහි කළයුතු පිළිවෙළ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දක්වා ඇත්තේ මෙසේ ය.

ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣංගෝ ති පජානාති. අසන්තං වා අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣංගං, නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස සතිසම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස සතිසම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි සති සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැන ගැනීම.

2. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි සති සම්බොජ්ඣංගය ඉපිද නැති කල්හි තමා තුළ එවැන්නක් ඉපදී නැතැයි දැන ගැනීම.

3. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නුපන්නා වූ සති සම්බොජ්ඣංගය උපදවා ගන්නේ කෙසේ දැයි දැන ගැනීම.

4. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නා වූ සති සම්බොජ්ඣංගය නැති වන්නට නොදී භාවනාවෙන් තව තවත් දියුණු කර ගැනීමට දැන ගැනීම.

ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය

ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය යනු සන්තති ඝනය, සමූහ ඝනය, කෘත්‍ය ඝනය, ආරම්මණ ඝනය යන ඝන සතරින් වැසී සත්තව පුද්ගල ආත්මාදී වශයෙන් පෙනී සිටින ආධ්‍යාත්මික බාහ්‍ය පරමාර්ථ

රූපාරූප ධර්මයන් ප්‍රඥප්තිය බිඳ හැර, පෘථිවි ස්පර්ශාදි වශයෙන් ද, ස්කන්ධ ධාතු ආයතන ඉන්ද්‍රිය සත්‍ය ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාදදි වශයෙන් ද, අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්මාදි වශයෙන් ද නන් අයුරින් පිරිසිඳ දැනීමෙහි දැකීමෙහි සමත් වූ තියුණු නුවණය. එය විදර්ශනා භූමිය වූ ස්කන්ධාදි ධර්ම විෂයයෙහි ක්‍රමයෙන් වැඩී සකල සම්මෝහයන් දුරු කොට අවසානයේ අර්හත්මාර්ගඥානය වන්නේ ය. එය මෙනෙහි කළ යුතු පිළිවෙල සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙසේ දක්වා ඇත.

සන්තංවා අජ්ඣත්තං ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති, යථාච අනුප්පන්නස්ස ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරි හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැන ගැනීම.

2. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය ඉපිද නැති කල්හි තමා තුළ එවැන්නක් ඉපදී නැතැයි දැන ගැනීම.

3. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නූපන්නා වූ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය උපදවා ගන්නේ කෙසේ දැයි දැන ගැනීම.

4. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නා වූ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය නැති වන්නට නොදී භාවනාවෙන් තව තවත් දියුණු කර ගැනීමට දැන ගැනීම.

විරිය සම්බොජ්ඣංගය

මෙලොව පවත්නා ධර්ම අධර්ම තෝරා බේරාගෙන ධර්මය තමා තුළ ඇති කර ගැනීම පිණිස, කරන උත්සාහය විරියයි. එනම් වීර්‍ය්‍ය චෛතසිකයයි. සතර සම්මප්පධාන, විරියිද්ධිපාද, විරියින්ද්‍රිය, විරිය බල, සම්මාවායාම යන නම්වලින් කියැවෙන වීර්‍ය්‍යය, විරිය සම්බොජ්ඣංගයයි. එයත් ක්‍රම හතරකට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වේ. ඒ ක්‍රම හතරට අනුව මෙනෙහි කළ යුතු ය.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං විරියසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස විරියසම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස විරියසම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරි හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි විරිය සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැන ගැනීම.

2. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි විරිය සම්බොජ්ඣංගය ඉපිද නැති කල්හි තමා තුළ එවැන්නක් ඉපදී නැතැයි දැන ගැනීම.

3. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නූපන්නා වූ විරිය සම්බොජ්ඣංගය උපදවා ගන්නේ කෙසේ දැයි දැන ගැනීම.

4. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නා වූ විරිය සම්බොජ්ඣංගය නැති වන්නට නොදී භාවනාවෙන් තව තවත් දියුණු කර ගැනීමට දැන ගැනීම.

පීති සම්බොජ්ඣංගය

සදහම් තම සිත තුළ පිහිටීමෙන්, එය වඩා වර්ධනය වීමෙන් සීතේ ඇතිවන සොම්නස ප්‍රීතියයි. එනම් ප්‍රීති චෛතසිකයයි. කලක් කළ යුතු වන යම් කිසිවක් කිරීමේ දී කරන්නහු ගේ සිතට ප්‍රීතියක් ඇති නො වත හොත් ඔහුට එය කරගෙන යා නො

හැකි ය. භාවනාවේ යෙදී ධ්‍යානක් හෝ මාර්ග ඵලයක් උපදවා ගැනීම බොහෝ කල් ගත වන වැඩකි. එබැවින් එය මැනවින් කර ගෙන යා හැකි වීමට ඒ කටයුත්තෙහි ප්‍රීතියක් තිබිය යුතුමය. ප්‍රීතිය සම්බෝධියට අංගයක් වන්නේ එහෙයිනි. ඒ ප්‍රීතිය සිත පමණක් නොව යෝගාවචරයන්ගේ කයද පිනවන්නේ ය. සුදුසු ලෙස ආහාරපානාදිය නො ලබාත් යෝගාවචරයන්ට නීරෝගීව ජීවත් විය හැකි වන්නේ ද මේ ප්‍රීතිය නිසාය.

යෝගකර්මය ගැන ප්‍රීතිය නො ලබන්නාවූ යෝගාවචරයන්ට අරණ්‍යාදියෙහි වෙසෙමින් අල්ප ආහාරපානයෙන් යැපෙමින් වැඩිකල් භාවනාවේ යෙදිය හැකි නො වන්නේ ය. ප්‍රීතිය නො ලබන තැනැත්තා භාවනාවේ යෙදුණේ ද, පසු බැස බැස ම එය කරන්නේ ය. එබැවින් ඔහුට යෝගකර්මය සඵල නො වන්නේය. මේ ප්‍රීතිය උපන් පාපයන් දුරු කිරීම් ආදී කෘත්‍ය සතරගේ වශයෙන් කුශල පක්ෂයෙහි වැඩී භාවනාවෙහි නො සතුටු වූ අරති නම් වූ සූක්ෂම ද්වේෂය හා ස්ත්‍යානමිද්ධයන් ද ඒවාට පක්ෂ සකල ක්ලේශයන් ද දුරු කොට භාවනාරාමතා සංඛ්‍යාත ආර්යවංශ ධර්මය සපුරා අවසානයේ දී සම්බෝධි සංඛ්‍යාත ලෝකෝත්තර මාර්ගඥානයට සහාය වන්නේය.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං පීතිසම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං පීතිසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති, අසන්තංවා අජ්ඣත්තං පීතිසම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං පීතිසම්බොජ්ඣංගෝති, පජානාති, යථාච අනුප්පන්නස්ස පීතිසම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස පීති සම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැන ගැනීම.

2. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය ඉපිද නැති කල්හි තමා තුළ එවැන්නක් ඉපදී නැතැයි දැන ගැනීම.

3. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නූපන්නා වූ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය උපදවා ගන්නේ කෙසේ දැයි දැන ගැනීම.

4. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නා වූ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය නැති වන්නට නොදී භාවනාවෙන් තව තවත් දියුණු කර ගැනීමට දැන ගැනීම.

පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය

පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය යනු භාවනා කිරීමේ දී යෝගාවචරයන් ගේ කායචිත්තද්වයෙහි ඇති වන වෙහෙස හා තැවිල්ල සන්සිඳවන්නා වූ කාය පස්සද්ධි චිත්තපස්සද්ධි චෛතසික දෙකය. සිතේ ප්‍රකෘතිය නිතර එක් අරමුණක නො සිට නානාරම්මණයන් කරා යාම ය. එක ම ඉරියව්වක වැඩි වේලාවක් තැබීමෙන් කයට අමාරුකම් ඇති වන්නාක් මෙන් ඒකාරම්මණයක පැවැත්වීමෙන් සිතට ද අමාරුකම් ඇති වන්නේ ය. සිත වෙහෙසට පත් වන්නේ ය. ඒකාරම්මණයක තබන කල්හි රිසි සේ නානාරම්මණයන් කරා යන්නට නො ලැබීමෙන් සිත සැලෙන්නට වන්නේ ය. සිතෙහි හට ගන්නා ඒ වෙහෙස හා සිතෙහි සැලීම හා තැවීම කායචිත්ත පස්සද්ධින් විසින් සන්සිඳවනු ලැබේ. කාය චිත්තයන් ගේ සන්සිඳීම ම පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣංගයය යි කිව ද වරද නැත.

සිතෙහි ඒ වෙහෙස හා සැලෙන දැවෙන ස්වභාවය ඇති තාක් ඒ පුද්ගලයාට ප්‍රථමධ්‍යානාදී උසස් උසස් සමාධිහු ද ඥානයෝ ද නො ලැබෙත්. ඒවා ලැබීමට සිත සන්සිඳිය යුතුමය. එබැවින් පස්සද්ධිය ද සම්බෝධියේ අංගයක් වේ. එය උපන් පාපයන් දුරු කිරීම් ආදී කෘත්‍ය විෂයයෙහි අනුක්‍රමයෙන්වැඩී අවසානයේදී ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය ඉපදවීමට සහාය වන්නේ ය. මෙය සතර ආකාරයකට මෙනෙහි කළ යුතු අයුරු මෙම සූත්‍රය පෙන්වා දෙයි.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣංගස්ස

උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැන ගැනීම.
2. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය ඉපිද නැති කල්හි තමා තුළ එවැන්නක් ඉපදී නැතැයි දැන ගැනීම.
3. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නූපන්නා වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය උපදවා ගන්නේ කෙසේ දැයි දැන ගැනීම.
4. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නා වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය නැති වන්නට නොදී භාවනාවෙන් තව තවත් දියුණු කර ගැනීමට දැන ගැනීම.

සමාධි සම්බොජ්ඣංගය

ඉහත කී අයුරින් කය- සිත සැහැල්ලු වූ විට, කුසල අරමුණක සිත එකග වෙයි. එනිසා නොයෙක් අරමුණු කරා, සිත ගමන් නො කරයි. විසිරී නො යයි. චිත්ත චෛතසික එක ම අරමුණක පවතියි. එය ඒකග්ගතා චෛතසිකයයි. සමාධින්ද්‍රිය, සමාධිබල, සම්මා සමාධි යන නම්වලින් කියැවෙන සමාධිය සමාධි සම්බොජ්ඣංගය යි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙම සමාධි සම්බොජ්ඣංගය සතර අයුරකින් මෙනෙහි කිරීමට උපදෙස් දී ඇත.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං සමාධිසම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං සමාධිසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති අසන්තං වා අජ්ඣත්තංසමාධිසම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං සමාධිසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස සමාධිසම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදේ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථාච උප්පන්නස්ස සමාධිසම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි සමාධි සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැන ගැනීම.
2. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි සමාධි සම්බොජ්ඣංගය ඉපිද නැති කල්හි තමා තුළ එවැන්නක් ඉපදී නැතැයි දැන ගැනීම.
3. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නූපන්නා වූ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය උපදවා ගන්නේ කෙසේ දැයි දැන ගැනීම.
4. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නා වූ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය නැති වන්නට නොදී භාවනාවෙන් තව තවත් දියුණු කර ගැනීමට දැන ගැනීම.

උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය

සති ආදී බොජ්ඣංග සය එකකට එකක් බලවත් වන්නට නොදී දුබල වන්නට නොදී සම ව පවත්වා ගැනීම මැදහත් බවයි. තත්‍ර මධ්‍යස්ථතා චෛතසිකයයි. තම සිත තුළ ඇතිවන මැදහත් ගතිය උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වේ. මෙයත් ක්‍රම හතරකට මෙනෙහි කළ යුතු ය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙසේ දක්වා ඇත.

සන්තං වා අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣංගං අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣංගොති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣංගං නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣංගෝති පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදෝ හෝති තඤ්ච පජානාති, යථාච උප්පන්නස්ස උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හෝති තඤ්ච පජානාති.

1. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි දැන ගැනීම.
2. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය ඉපිද

නැති කල්හි තමා තුළ එවැන්නක් ඉපදී නැතැයි දැන ගැනීම.

3. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි නුපන්නා වූ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය උපදවා ගන්නේ කෙසේ දැයි දැන ගැනීම.

4. භාවනානුයෝගී යෝගාවචර තෙමේ තමා ගේ සිතෙහි උපන්නා වූ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය නැති වන්නට නොදී භාවනාවෙන් තව තවත් දියුණු කර ගැනීමට දැන ගැනීම.

මෙසේ බෝධි අංග සතකි. එක බෝධි අංගයක් ක්‍රම සතරකට මෙනෙහි කළ යුතුය. එවිට බෝධි අංග ධර්ම සතේ භාවනා ක්‍රම විසි අටක් ලැබෙයි. එසේ භාවනා කිරීම ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි. ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයට අයත් භාවනා කාණ්ඩ පස ම ඉතා සියුම්ය. එනිසා උත්සාහයෙන් ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

මෙම බොජ්ඣංග ධර්ම තවත් ක්‍රමයකින් පැහැදිලි කළ හැකි වේ.

සමථ භාවනාව කරන්නහු ගේ සිත නානාරම්මණයන් කරා නො ගොස්, කාය කොට්ඨාසාදී භාවනාරම්මණයට ම නැවත නැවත පැමිණෙන්නා වූ ස්වභාවය ද, විදර්ශනා කරන්නහු ගේ සිත නානාරම්මණයන් කරා නො ගොස්, භාවනා වේ අරමුණු වූ ස්කන්ධාදී ධර්මයන් කරා ම නැවත නැවත පැමිණෙන ස්වභාවය ද නොහොත් භාවනාරම්මණය ම සිතට නැවත නැවත එන ස්වභාවය ද, සති සම්බොජ්ඣංගය ය.

සමථ භාවනාවෙහිදී කායකොට්ඨාසාදිය ද. විදර්ශනා කිරීමේ දී ස්කන්ධාදිය ද හොඳින් වැටහෙන, හොඳින් පෙනෙන දැනෙන ස්වභාවය ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය ය.

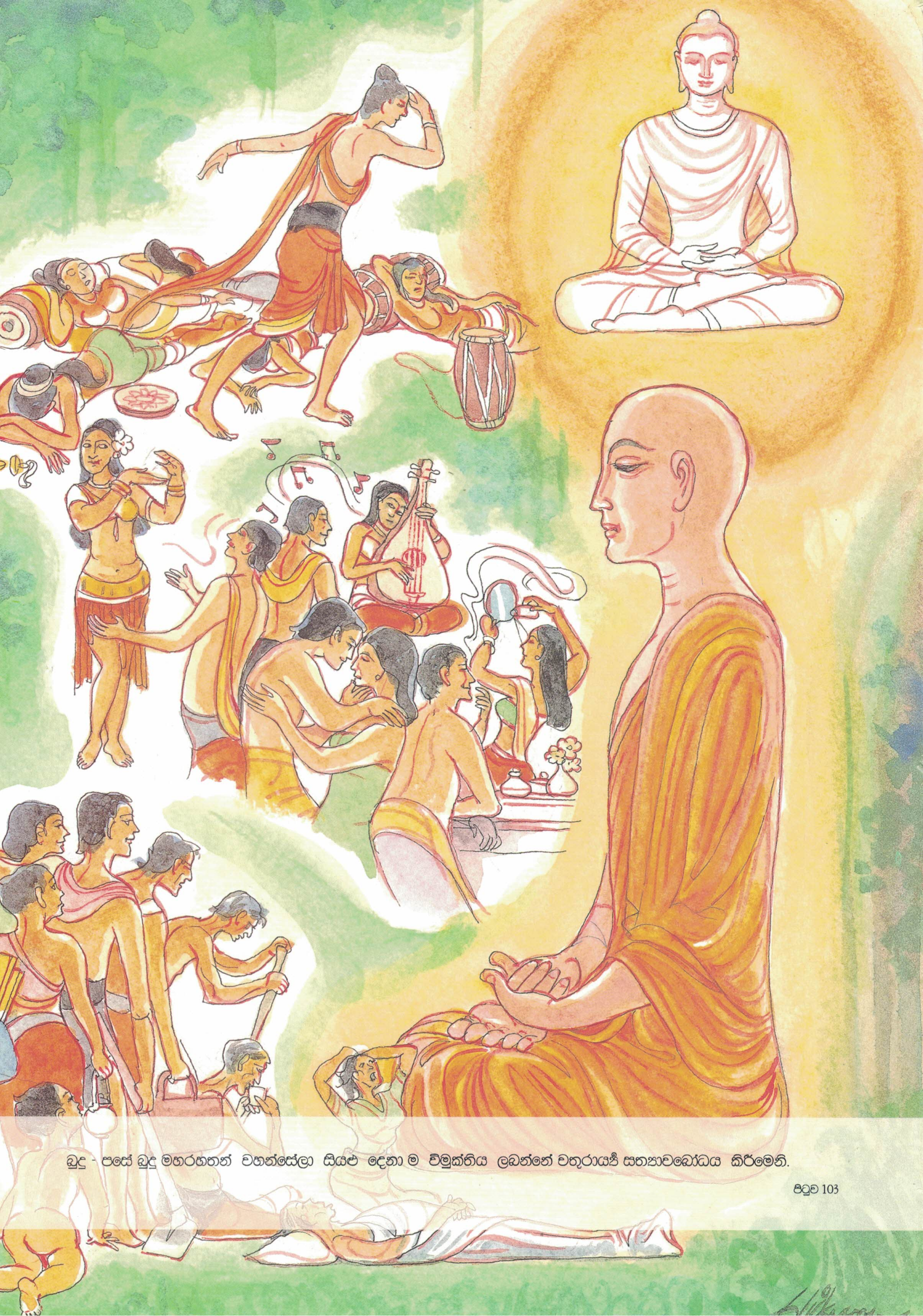
අලස බවක් පසු බැසීමක් නැතිව හොඳින් භාවනාව කළ හැකි බව විරිය සම්බොජ්ඣංගය ය.

භාවනාවෙහි යෙදීමෙහි දී එය පිළිබඳ ව ලබන ආශ්වාදය - සතුට පීති සම්බොජ්ඣංගය ය.

වෙහෙසක් නැතිව පීඩාවක් නැති ව, සැපසේ භාවනාව කළ හැකි ස්වභාවය පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය ය.

භාවනාරම්මණයෙහි හිත මනා කොට පිහිටන නො විසිරෙන නො සැලෙන ස්වභාවය සමාධි සම්බොජ්ඣංගය ය.

වීර්ය සමාධීන් සම කර ගෙන නිරුත්සාහයෙන් මෙන් භාවනාව කර ගෙන යා හැකි ස්වභාවය උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය ය.



බුදු - පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා සියළු දෙනා ම විමුක්තිය ලබන්නේ චතුරාර්‍ය සත්‍යාවබෝධය කිරීමෙනි.

චතු සච්ච පබ්බ

චතු සච්ච පබ්බය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳව කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමයි. චතු යනු සතරයි. සච්ච යනු සත්‍යයි. එනම් ඇත්තයි. සත්‍ය හතරකි. එම සත්‍යය සතර විශේෂ නමකින් කියනු ලැබේ. එනම් "ආර්ය සත්‍යය" යන්නයි. බුදු, පසේ බුදු, මහ රහත්හු ආර්යයෝ නම් වෙති. එම ආර්යයන් විසින් අවබෝධ කරනු ලබන සත්‍ය සතර චතුරාර්ය සත්‍යය නම් වෙයි. ඒ මෙසේ ය.

දුක, දුක් ඉපදීමේ හේතුව, දුක් නැති කිරීම, දුක් නැති කිරීමේ මාර්ගය. මෙය ම තවත් විධියකට මෙසේ කියත හැකි ය. ඉපදීම, ඉපදීමට හේතුව, ඉපදීම නැවත්වීම, ඉපදීම නැවැත්වීමේ මාර්ගය යන නම් වලින් ද හඳුන්වනු ලබන්නේ මේ චතුරාර්ය සත්‍යයි. ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයේ පස්වන කර්මස්ථානයයි. මෙම කර්මස්ථානය මැනවින් වටහා ගත යුතු ය. අති සියුම් වූත් තියුණුවූත් භාවනාවකි. මේ සිවු සස් දහම මෙනෙහි කොට, මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ කළයුතු වේ.

දුක්ඛ සත්‍යය

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය තුළ දුක ඇතිවන ආකාර දෙළසක් දැක්වේ. ඒ මෙසේ යි.

කතමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛං අරියසච්චං? ජාතිපි දුක්ඛා ජරාපි දුක්ඛා මරණම්පි දුක්ඛං සෝකපරිදේව දුක්ඛදේමනස්සුපායාසාපි දුක්ඛා අප්පියේහි සම්පයෝගෝ දුක්ඛෝ පියේහි විප්පයෝගෝ දුක්ඛෝ යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛණ්ධා දුක්ඛා.

1. **ජාති** - ඉපදීම දුකය
2. **ජරා** -ජරාව දුකය
3. **මරණ** - මරණයට පත්වීම දුකය
4. **සෝක** - ශෝකය දුකය
5. **පරිදේව** - වැළපීම දුකය
6. **දුක්ඛ** - කායික දුක
7. **දේමනස්ස** - මානසික දුක
8. **උපායාස** - දැඩිව වෙහෙසීමේ දුක
9. **අප්පියෙහි සම්පයෝගෝ** - අප්‍රියන් හා එක්වීම
10. **පියෙහි විප්පයෝගෝ**-ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම
11. **යම්පිච්ඡං නොලභති තම්පි දුක්ඛං** - කැමති දෙයක් නොලැබීමේ දුක
12. **සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා**- - සංක්ෂේපයෙන් මුළු පංචස්ඛන්ධයම දුකය

මේ අයුරින් දක්වන ලද්දේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයයි. මෙකී දුක ලෝකයෙහි උපන් මිනිස්, දෙව් ආදී හැම සත්ත්වයෙකුට ම සාධාරණ වෙයි. උපන් හැම සත්ත්වයෙකුට ම මරණය ද සාධාරණයි. එය ඒකාන්තයි. එනිසා මුළු මහත් පංචස්කන්ධය ම එක ම දුක් ගොඩකි.

මේ දුක පිළිබඳ තේරුම් ගැනීම, දුකක් ඇති බව වටහා ගැනීම, මේ භයානක වූ සසරින් මිදීමට හේතු වේ. එනිසා දුක පිළිබඳව විමසා බැලිය යුතුයි. මෙනෙහි කළ යුතුයි.

සමුදය සත්‍යය

සමුදය සත්‍යය නම් දුක හට ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ සත්‍යයයි. දුක් ඉපදීමේ හේතුවයි. දුක් ඉපදීමේ ප්‍රධාන හේතුව තණ්හාවයි. ඒ බව සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙසේ දැක්වේ.

කතමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං? යායං තණ්හා පෝනෝභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දීනි සෙය්‍යථීදං: කාමතණ්හා භවතණ්හා විභවතණ්හා.

"මහණෙනි, දුක්ඛ සමුදය නම් වූ ආර්ය සත්‍යය

ප්‍රථම ආර්‍ය්‍ය සත්‍ය වූ දුක්ඛ සත්‍යය නම් ඉපදීම, ජරාවට යාම, ලෙඩ වීම, අප්‍රියයන් හා ඇසුර, ප්‍රියයන් ගෙන් වෙන් වීම, කැමති දේ නොලැබීමත් ය. කෙටියෙන් කිවහොත් පංචුපාදනස්කන්ධය ම දුක් ය. පිටුව 103

කවරේද? නැවත නැවත ඉපදීම ඇතිකරන්නා වූ නන්දිරාගය හා ඒකී භාවයට පැමිණියා වූ ඒ ඒ භවයෙහි ඇල්ම ඇති කරන්නා වූ යම් තෘෂ්ණාවක් වේ ද, මේ එයයි. එම තෘෂ්ණාව කාම තෘෂ්ණාව, භව තෘෂ්ණාව, විභව තෘෂ්ණාව යනුවෙන් ත්‍රිවිධ වෙයි.

කාම තණ්හා

මෙහි කාම යනු රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, යන පංච කාම වස්තූන් පිළිබඳ පවත්නා කැමැත්තයි. තණ්හා යනු ඒ පිළිබඳ ඇති බලවත් ආශාවයි. පංචකාම වස්තූන් විඳ ගැනීමේ ආශාවයි.

භව තණ්හා

ශාස්වත දෘෂ්ටිය සමග යෙදුණු තෘෂ්ණාවයි. භව යනු සංසාරයේ ඒ ඒ ආත්මයන්හි ඉපදීමයි. රූප - අරූප භවයන්හි ඉපදීම සදකාලික සැප විඳීමකැයි ඇතැම්හු සලකති. එනිසා ඔවුන් තුළ ශාස්වත දෘෂ්ටිය පවතී. ශාස්වත දෘෂ්ටිය යනු නොවෙනස් සදකාලිකව පවතී යන හැඟීමයි.

විභව තණ්හා

උච්ඡේද දෘෂ්ටිය සමග පවතින්නා වූ ආසාවයි. උච්ඡේද දෘෂ්ටිය නම් සත්ත්වයා මරණින් මතු නැවත කිසි තැනක නූපදී යන විශ්වාසයයි.

මේ ත්‍රිවිධ වූ තෘෂ්ණාව දුක් හට ගැනීමට හේතුවෙයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එම තෘෂ්ණාව ස්ථාන හෙවත් වස්තු සැටක් දක්වා තිබේ. එහි තේරුම මේ ලෝකයෙහි සත්ත්වයන්ට ක්‍රම හැටකින් තෘෂ්ණාව ඉපදීමට ඉඩ ඇති බවයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන තෘෂ්ණාව උපදින වස්තු සැට මෙසේය.

ආධ්‍යාත්මිකායතන ෂට්කය

1. **චක්ඛුං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පප්ජමානා උප්පප්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති**.
2. **සෝතං ලෝකේ**................
3. **ඝාණං ලෝකේ**..................
4. **ජිව්හා ලෝකේ**..................
5. **කායෝ ලෝකේ**................
6. **මනෝ ලෝකේ**..................

මේ සත්ත්ව ලෝකයෙහි ඇස ප්‍රිය ස්වභාවය ඇත්තක්ය. මධුර ස්වභාවය ඇත්තක්ය. ඇස නිසා තෘෂ්ණාව උපදී යි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි. කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, සිත යන ආධ්‍යාත්මික ආයතනන නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. පිහිටයි.

බාහිරායතන ෂට්කය

1. **රූපං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පප්ජමානා උප්පප්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති**.
2. **සද්ද ලෝකේ**................
3. **ගන්ධා ලෝකේ**..................
4. **රසා ලෝකේ**..................
5. **පොට්ඨබ්බා ලෝකේ**................
6. **ධම්මා ලෝකේ**..................

මේ සත්ත්ව ලෝකයෙහි රූපය ප්‍රිය ස්වභාවය ඇත්තක් ය. මධුර ස්වභාවය ඇත්තක්ය. රූපය නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි. ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන බාහිරායතන නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. පිහිටයි.

විඤ්ඤාණ ෂට්කය

1. **චක්ඛු විඤ්ඤාණං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පප්ජමානා උප්පප්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති**.
2. **සෝත විඤ්ඤාණං ලෝකේ**................
3. **ඝාණ විඤ්ඤාණං ලෝකේ**..................
4. **ජිව්හා විඤ්ඤාණං ලෝකේ**..................
5. **කාය විඤ්ඤාණං ලෝකේ**................
6. **මනෝ විඤ්ඤාණං ලෝකේ**..................

මේ සත්ත්ව ලෝකයෙහි ඇස හා එක්ව පැවති සිත ප්‍රිය ස්වභාවය ඇත්තකි. මධුර ස්වභාවය ඇත්තකි. ඇස හා එක්ව පැවති සිත නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි. කණ හා එක්ව පැවති සිත, නාසය හා එක්ව පැවති සිත, දිව හා එක්ව පැවති සිත, කය හා එක්ව පැවති සිත, සහ මනස හා එක්ව

දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයෙන් අදහස් වන්නේ කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා වශයෙන් ත්‍රිවිධ වන තෘෂ්ණාව දුකෙහි හේතුව බවය. පිටුව 104

පැවති සිත නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටයි.

ස්පර්ශ ෂට්කය

1. **චක්ඛු සම්ඵස්සෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථේසා තණ්හා උප්පප්ජමානා උප්පප්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.**
2. **සෝත සම්ඵස්සො ලෝකේ**................
3. **ඝාණ සම්ඵස්සො ලෝකේ**..................
4. **ජිව්හා සම්ඵස්සො ලෝකේ**..................
5. **කාය සම්ඵස්සො ලෝකේ**................
6. **මනෝ සම්ඵස්සො ලෝකේ**..................

මේ සත්ත්ව ලෝකයෙහි ඇස හා එක්ව පැවති ස්පර්ශ ප්‍රිය ස්වභාවය ඇත්තකි. මධුර ස්වභාවය ඇත්තකි. එනිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි. කණ හා එක්ව පැවති සිත, නාසය හා එක්ව පැවති ස්පර්ශ, දිව හා එක්ව පැවති ස්පර්ශ, කය හා එක්ව පැවති ස්පර්ශ, මනස හා එක්ව පැවති ස්පර්ශ නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. පිහිටයි.

වේදනා ෂට්කය

1. **චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථේසා තණ්හා උප්පප්ජමානා උප්පප්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.**
2. **සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ**................
3. **ඝාණ සම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ**..................
4. **ජිව්හා සම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ**................
5. **කාය සම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ**................
6. **මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනා ලෝකේ**................

මේ සත්ව ලෝකයේ ඇස හා ස්පර්ශයෙන් හටගත් වේදනා ප්‍රිය ස්වභාව ඇත්තකි. මධුර ස්වභාව ඇත්තකි. එමනිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි.

කණ හා ස්පර්ශයෙන් හටගත් වේදනා, නාසය හා ස්පර්ශයෙන් හටගත් වේදනා, දිව හා ස්පර්ශයෙන් හටගත් වේදනා, ශරීරය හා ස්පර්ශයෙන් හට ගත් වේදනා, සිත හා ස්පර්ශයෙන් හටගත් වේදනා නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි.

සඤ්ඤා ෂට්කය

1. **රූප සඤ්ඤා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථේසා තණ්හා උප්පප්ජමානා උප්පප්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.**
2. **සද්ද සඤ්ඤා ලෝකේ**................
3. **ගන්ධ සඤ්ඤා ලෝකේ**..................
4. **රස සඤ්ඤා ලෝකේ**..................
5. **පොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා ලෝකේ**................
6. **ධම්ම සඤ්ඤා ලෝකේ**..................

මේ සත්ත්ව ලෝකයෙහි රූප සංඥා ප්‍රිය ස්වභාව ඇත්තකි. මධුර ස්වභාව ඇත්තකි. එනිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි.

ශබ්ද සංඥා, ගන්ධ සංඥා, රස සංඥා, ස්පර්ශ සංඥා, ධර්ම සංඥා නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි.

චේතනා ෂට්කය

1. **රූප සඤ්චේතනා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථේසා තණ්හා උප්පප්ජමානා උප්පප්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.**
2. **සද්ද සඤ්චේතනා ලෝකේ**................
3. **ගන්ධ සඤ්චේතනා ලෝකේ**..................
4. **රස සඤ්චේතනා ලෝකේ**..................
5. **පොට්ඨබ්බ සඤ්චේතනා ලෝකේ**................
6. **ධම්ම සඤ්චේතනා ලෝකේ**..................

මේ සත්ත්ව ලෝකයෙහි රූපය යන සිතුවිලි නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි. ශබ්දය යන සිතුවිලි, සුවඳ යන සිතුවිලි, රස යන සිතුවිලි. ස්පර්ශ යන සිතුවිලි, ධර්ම යන සිතුවිලි නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි.

තණ්හා ෂට්කය

1. **රූප තණ්හා ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථේසා තණ්හා උප්පප්ජමානා උප්පප්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.**
2. **සද්ද තණ්හා ලෝකේ**................
3. **ගන්ධ තණ්හා ලෝකේ**..................

තුන්වන ආර්ය සත්‍යයෙන් තෘෂ්ණාව ප්‍රහානය කිරීම, අත හැරීම හෙවත් නුපදින පරිදි සහ මුලින්ම නිරුද්ධ කිරීම දුකෙහි අවසානය බව කියැවෙයි.

පිටුව 107

4. **රස තණ්හා ලෝකේ**..................
5. **පොට්ඨබ්බ තණ්හා ලෝකේ**................
6. **ධම්ම තණ්හා ලෝකේ**..................

මේ සත්ත්ව ලෝකයෙහි රූපයන් කෙරෙහි පවත්වන තෘෂ්ණාව ප්‍රිය ස්වභාව ඇත්තකි. මධුර ස්වභාව ඇත්තකි. මෙනිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව, පිහිටා සිටියි.

ශබ්දයන් කෙරෙහි පවත්නා තෘෂ්ණාව, සුවඳ කෙරෙහි පවත්නා තෘෂ්ණාව, රස කෙරෙහි පවත්නා තෘෂ්ණාව, ස්පර්ශය කෙරෙහි පවත්නා තෘෂ්ණාව, ධර්මයන් කෙරෙහි පවත්නා තෘෂ්ණාව නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි.

විතර්ක ෂට්කය

1. **රූප විතක්කෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථේසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.**
2. **සද්ද විතක්කෝ ලෝකේ**................
3. **ගන්ධ විතක්කෝ ලෝකේ**..................
4. **රස විතක්කෝ ලෝකේ**..................
5. **පොට්ඨබ්බ විතක්කෝ ලෝකේ**................
6. **ධම්ම විතක්කෝ ලෝකේ**..................

මේ සත්ත්ව ලෝකයෙහි රූපයෙහි පැවති විතර්කය ප්‍රිය ස්වභාව ඇත්තකි. මධුර ස්වභාව ඇත්තකි. එනිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව, පිහිටා සිටියි.

ශබ්දයන් කෙරෙහි පැවති විතර්කය, සුවඳ කෙරෙහි පැවති විතර්කය, රසයෙහි පැවති විතර්කය, ස්පර්ශයෙහි පැවති විතර්කය, ධර්මයෙහි පැවති විතර්කය නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි.

විචාර ෂට්කය

1. **රූප විචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථේසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති**.
2. **සද්ද විචාරෝ ලෝකේ**................
3. **ගන්ධ විචාරෝ ලෝකේ**..................
4. **රස විචාරෝ ලෝකේ**..................
5. **පොට්ඨබ්බ විචාරෝ ලෝකේ**................
6. **ධම්ම විචාරෝ ලෝකේ**..................

මේ සත්ත්ව ලෝකයෙහි රූපාදී අරමුණෙහි නැවත නැවත සිත පැවැත්වීම නිසා තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි.

ශබ්ද අරමුණෙහි නැවත නැවත සිත පැවැත්වීම නිසා, සුවඳ ආදී අරමුණෙහි නැවත නැවත සිත පැවැත්වීම නිසා ස්පර්ශ ආදි අරමුණෙහි නැවත නැවත සිත පැවැත්වීම නිසා, අරමුණු ධර්මයන්හි නැවත නැවත සිත පැවැත්වීම නිසා, තෘෂ්ණාව උපදියි. තෘෂ්ණාව පිහිටා සිටියි.

මෙහි දක්වා ඇති පරිදි ස්ථාන හැටක තෘෂ්ණාව උපදියි. ඒ තෘෂ්ණාව උපදින ආකාර මෙනෙහි කරමින් කරන භාවනාව සමුදය සත්‍යය පිළිබඳ සතිපට්ඨාන භාවනාවයි. මෙයත් ධම්මානුපස්සනා භාවනාවට අයත් වේ. මෙහි දී තවත් යමක් කිවයුතු ව තිබේ. එනම් ත්‍රිපිටකයේ අනෙක් තැන්වල තෘෂ්ණාව එක්සිය අට වැදෑරුම් කොට දක්වා ඇත. කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා, යන ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාව රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන ෂඩ් වාරයෙන් වැඩි වූ විට දහ අටකි. එය ආධ්‍යාත්මික, බාහිර දෙකෙන් වැඩි වූ විට තිස් හයකි. මෙම තිස් හය අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන කාල තුනෙන් ගුණ කළ විට එක්සිය අටක් ලැබේ.

මේ අයුරින් තෘෂ්ණාව විස්තර වශයෙන් එක් සිය අටවැදෑරුම් වේ. මේ එක් සිය අටවැදෑරුම් වූ තෘෂ්ණාව නිසා සියලු ම දුක් හට ගන්නා බව පෙන්වා දී තිබේ.

නිරෝධ සත්‍යය

දුක් නැති කිරීම නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ. එය නිවනයි. නිරෝධ යන්නෙහි නි යනු ඉතිරි නොකොට මුළුමනින් ම යන අර්ථයයි. රෝධ යනු වැළැක්වීමයි. නැති කිරීමයි. සම්පූර්ණයෙන් ම නැති කිරීම නිරෝධ නම් වේ. දුක් ඇතිවන්නේ තෘෂ්ණාව නිසයි. දුක නැති කිරීම නිවනයි.

සිවුවන ආර්ය සත්‍යය වු දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපාදා ආර්ය සත්‍යයෙහි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අන්තර්ගත වෙයි.

පටුව 107

කතමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චං? යෝ තස්සා යේව තණ්හාය අසේස විරාගනිරෝධෝ චාගෝ පටිනිස්සග්ගෝ මුත්ති අනාලයෝ.

මහණෙනි! දුක් නැති කිරීම නම් වූ ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය කවරේ ද? ඒ තෘෂ්ණාව ගේ ම සම්පූර්ණයෙන් නො ඇලීමක්, නැති කිරීමක්, අත් හැරීමක්, මිදීමක්, නො ඇල්මක් වේ ද එයයි.

දුරු කළ යුත්තේ දුකට හේතු වූ තෘෂ්ණාවයි. සමුදය සත්‍යයේ දී තෘෂ්ණාව ඇතිවන, උපදින ස්ථාන හැටක් මෙනෙහි කර තිබේ. නිරෝධ සත්‍යයේ දී එකී තෘෂ්ණාව නිරෝධ වන අයුරු විමසා බැලිය යුතුයි. ඒ මෙසේ ය:-

චක්ඛුං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථේසා තණ්හා පහියමානා පහියති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

මේ සත්ත්ව ලෝකයෙහි ඇස ප්‍රිය ස්වභාවය ඇත්තකි. මධුර ස්වභාවය ඇත්තකි යි සිතා, ප්‍රහීණ වන්නා වූ මේ තෘෂ්ණාව ප්‍රහීණ වෙයි. තෘෂ්ණාව නැතිවෙයි. මේ අයුරින් තෘෂ්ණාව නිරෝධය වන හැටි, නැතිවන හැටි, මෙනෙහි කළ යුතුය. සමුදය සත්‍යයේ දක්වන ලද

1. ආධ්‍යාත්මිකායතන ෂට්කය.
2. බාහිරායතන ෂට්කය.
3. විඤ්ඤාණ ෂට්කය.
4. ස්පර්ශ ෂට්කය.
5. වේදනා ෂට්කය.
6. සඤ්ඤා ෂට්කය.
7. චේතනා ෂට්කය.
8. තෘෂ්ණා ෂට්කය.
9. විතර්ක ෂට්කය.
10. විචාර ෂට්කය.

මේ ෂට්ක දහය ම තෘෂ්ණාව නිරෝධ වන අයුරින් එකක් එකක් පාසා සිහි කිරීම, මෙනෙහි කිරීම කළ යුතුය. තෘෂ්ණාව නැතිවන, නිරෝධ වන අයුරු මෙහි දක්වා ඇති උදාහරණයට අනුව භාවිතා කළ හැක. සමුදය සත්‍යයේදී තෘෂ්ණාව හටගන්නා ක්‍රම හැටත්, නිරෝධ සත්‍යයේදී තෘෂ්ණාව නැතිවන ක්‍රම හැටත් මේ ආකාරයෙන් පැහැදිලි කර ඇත. මෙහි දක්වා ඇත්තේ තෘෂ්ණාව නැතිවන ක්‍රම හැටය. ඒ තෘෂ්ණාව නිරෝධය වන ආකාර මෙනෙහි කිරීම නිරෝධ සත්‍යය පිළිබඳ සතිපට්ඨාන භාවනාවයි. මෙයත් ධම්මානුපස්සනා භාවනාවට ම අයත් වේ.

මාර්ග සත්‍යය

නිවන ලබා ගැනීමේ මාර්ගය, මාර්ග සත්‍යයයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙසේ එය විස්තර කර තිබේ.

කතමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං?
අයමේව අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ සෙය්‍යථීදං? සම්මාදිට්ඨි, සම්මාසංකප්පෝ, සම්මාවාචා, සම්මාකම්මන්තෝ, සම්මාආජීවෝ, සම්මාවායාමෝ, සම්මාසති, සම්මාසමාධි.

මහණෙනි! දුක් නැති කිරීමේ මාර්ග ප්‍රතිපදා ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය නම් කවරේ ද? මේ ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මැයි. ඒ කවරේ ද? යහපත් දැකීම, යහපත් කල්පනාව, යහපත් වචනය, යහපත් කර්මාන්තය, යහපත් දිවි පැවැත්ම, යහපත් උත්සාහය, යහපත් සිහිය, යහපත් සමාධිය යනුයි.

1. **සම්මා දිට්ඨි**
2. **සම්මා සංකප්ප** **ප්‍රඥා**

3. **සම්මා වාචා**
4. **සම්මා කම්මන්ත** **සීල**
5. **සම්මා ආජීව**

6. **සම්මා වායාම**
7. **සම්මා සති** **සමාධි**
8. **සම්මා සමාධි**

සම්මා දිට්ඨි

යහපත් දැකීමයි. චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය පිළිබඳ නියම දැනීමයි. අවබෝධයයි. සම්මා දිට්ඨිය දෙවැදෑරුම් වේ.

1. ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය

යනු චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය දැකීමෙන් රහතන් වහන්සේ ලබා ගන්නා නිවැරදි දැකීමයි.

2. ලෞකික සම්මා දිට්ඨීය
කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨී ධ්‍යාන සම්මා දිට්ඨී යන දෙකින් යුක්තයි. කර්මය හා විපාකය විශ්වාස කරන දස වස්තුක මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් තොර නිවැරදි දැකීම කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨීයයි.

දස වස්තුක මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය මෙසේය.

1. දුන් දෙයෙහි විපාක නැත.
2. පූජාවන්හි විපාක නැත.
3. වෙතට කැඳවා දෙන දනයෙහි විපාක නැත.
4. පින් පව්හි විපාක නැත.
5. මේ ලොවක් නැත.
6. පරලොවක් නැත.
7. මවට කරන උපකාරයෙහි විපාක නැත.
8. පියාට කරන උපකාරයෙහි විපාක නැත.
9. ඕපපාතික ව උපදනා සත්ත්වයන් නැත.
10. තමන්ගේම ඤාණයෙන් මෙලෝ පරලෝ ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට, ශ්‍රේෂ්ඨ ප්‍රතිපත්තීන්හි නිරත වූ මහණ බමුණන් නැත.

ධ්‍යාන සම්මා දිට්ඨී යනු රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යානයන්හි පහළවන ප්‍රඥාවයි. මෙම ධ්‍යාන පිරිහීමට ඉඩ ඇත. එනිසා ලෞකික සම්මා දිට්ඨීයට ම ඇතුළත් වී තිබේ.

සම්මා සංකප්ප

යහපත් කල්පනාවයි. මෙය ත්‍රිවිධ වේ. පහත දැක්වෙන කුසල චේතනා නැවත නැවත සිතීම සම්මා සංකප්පයි.

1. **නෙක්ඛම්ම සංකප්ප** :- පස්කම් සැප ගැන කල්පනා කිරීම කාම විතක්කයි. එයින් නික්මීම, ඒවා සිතින් බැහැර කිරීම නෙක්ඛම්ම සංකප්ප නම්.

2. **අව්‍යාපාද සංකප්ප** :- ක්‍රෝධ සහගත ද්වේශයෙන් යුක්ත හැඟීම්වලට ව්‍යාපාදය යි කියනු ලැබේ. ඒ ව්‍යාපාද විතක්කය යි. එයින් දුරුව මෙත් සිතුවිලි ඇති කර ගැනීම අව්‍යාපාද සංකප්ප නම්.

3. **අවිහිංසා සංකප්ප** :- අනුන්ට හිංසා පීඩා කිරීම, ඒ කල්පනාව විහිංසා විතක්කයි. එබඳු හිංසාකාරී කල්පනාවන්ගෙන් දුරුවීම අවිහිංසා සංකප්ප නම්.

සම්මා වාචා

යහපත් වචනයයි. එනම් නිවැරදි වචනයයි.

1. බොරු කීම.
2. කේලාම් කීම.
3. පරුෂ වචන කීම.
4. හිස් වචන කීම.

යන සිව් වැදෑරුම් වාග් දුශ්චරිතයෙන් වෙන්ව සත්‍යය කීම සම්මා වාචා නම් වේ. යහපත් වචන ඇත්තා ලෝකයාට ප්‍රිය වෙයි.

සම්මා කම්මන්ත

යහපත් කර්මාන්තයි. එනම් නිවැරදි කටයුතු ඇති බවයි.

1. ප්‍රාණ ඝාතය.
2. අදත්තාදනය.
3. කාමමිථ්‍යාචාරය

යන ත්‍රිවිධ වූ කාය දුශ්චරිතයන්ගෙන් වෙන්වීම සම්මා කම්මන්ත නම් වේ.

සම්මා ආජීව

යහපත් දිවි පැවැත්මයි. ත්‍රිවිධ වූ කාය දුශ්චරිතයෙන් හා චතුර්විධ වාග් දුශ්චරිතයෙන් වෙන්වීම සම්මා ආජීවයයි. නො කටයුතු වෙළඳම් පසින් ද වෙන්විය යුතුයි. ඒ වෙළඳම් පස මෙසේය.

1. **සත්ථ වණිජ්ජා**
සත්ව හිංසාව පිණිස වූ ආයුධ වෙළඳම.
2. **සත්ත වණිජ්ජා**
වහල් වෙළඳම.
3. **මංස වණිජ්ජා**
මස් පිණිස සතුන් වෙළඳම.
4. **මජ්ජ වණිජ්ජා**
මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය වෙළඳම.
5. **විස වණිජ්ජා**
ප්‍රාණීන්ගේ හානියට හේතුවන විස වෙළඳම.

මේවායින් දුරුව ජීවත්වීම සම්මා ආජීව නම් වේ.

සම්මා වායාම

යහපත් උත්සාහයයි. එනම් කුසල් ඉපදවීමේ උත්සාහයයි. අකුසල් යටපත් කිරීමේ උත්සාහයයි. සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්‍ය මෙයින් කියවේ. එය මෙසේයි.

1. නූපන් අකුසල් නොඉපදවීමේ උත්සාහය.
2. උපන් අකුසල් නැති කිරීමේ උත්සාහය.
3. නූපන් කුසල් ඉපදවීමේ උත්සාහය.
4. උපන් කුසල්දියුණු කිරීමේ උත්සාහය.

සම්මා සති

යහපත් සිහියයි. එනම් නුමුළා වූ සිහියයි. නිවැරදි සිහි කල්පනාවෙන් යුක්ත වීමයි. සතර සති පට්ඨානයෙහි යෙදීමෙන් සිහිය මනාව තබා ගත හැකිය.

ඒ සතර සතිපට්ඨාන මෙසේ ය:-

1. කායානුපස්සනා - කයෙහි අසාර බව නුවණින් සිහිකිරීම ය.
2. වේදනානුපස්සනා - වේදනා ගැන නුවණින් සිහිකිරීම.
3. චිත්තානුපස්සනා - සිත ගැන නුවණින් සිහිකිරීම.
4. ධම්මානුපස්සනා - සංස්කාර ධර්ම ගැන නුවණින් සිහිකිරීම.

මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම අනුව සිත පිහිටුවා ගැනීමෙන් ආත්ම, සත්ත්ව, පුද්ගල වශයෙන් ගන්නා වැරදි හැඟීම් දුරුව ගොස් යහපත් සිහි කල්පනාව ඇති වේ. එය සම්මා සති නම් වේ.

සම්මා සමාධි

යහපත් සමාධියයි. එනම් චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයි. සිත නිතර විසිරී පවතියි. අරමුණෙන් අරමුණට සිත ගමන් කරයි. ඒ සිත භාවනා මගින් එක් අරමුණකට ගත හැකියි. සිත ඒකාග්‍රතාවට පැමිණීම සම්මා සමාධි නම් වේ. මේ සමාධිය ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතීය, චතුර්ථ ධ්‍යාන වශයෙන් සතර වැදෑරුම් ය.

මෙම මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී ඒකායන මාර්ගය ලෙස දැක්වූයේ ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී මාර්ග සත්‍යය නමින් හැඳින්වෙන්නේ ද එයමයි.

නීවරණ පබ්බ, ඛන්ධ පබ්බ, ආයතන පබ්බ, බොජ්ඣංග පබ්බ, චතුසච්ච පබ්බ යනුවෙන් ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය පස් වැදෑරුම් වේ. කර්මස්ථාන පහකි. ඒ පහ වෙන වෙනම මෙනෙහි කළ යුතු ය.

සතර සතිපට්ඨාන ද්විවිධ ඵල

යෝ හි කෝචි භික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය සත්තවස්සානි, තස්ස ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං, දිට්ඨෙව ධම්මේ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිතා.

මහණෙනි! යම් කිසිවෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් සත් අවුරුද්දක් මෙසේ භාවනා කරන්නේ නම් ඔහුට ද්විවිධ ඵලයන් අතුරෙන් එක්තරා ඵලයක් බලාපොරොත්තු විය හැකිය. ඉහාත්ම භාවයෙහිම රහත් ඵලයට පැමිණීම හෝ උපාදිශේෂය ඇති කල්හි අනාගාමී වීම හෝ සිදු වෙයි.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අවසානයේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වැඩීමේ ඵල දක්වා තිබේ. එය කෙටියෙන් සඳහන් කරතහොත් මෙසේයි:-

> භාවනානුයෝගී යෝගාවචරයෙකු මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් අවුරුදු සතක්, අවුරුදු හයක්, අවුරුදු පහක්, අවුරුදු හතරක්, අවුරුදු තුනක්, අවුරුදු දෙකක්, අවුරුද්දක්, පමණක් නොව මාස සතක්, මාස හයක්, මාස පහක්, මාස හතරක්, මාස තුනක්, මාස දෙකක්, මාසයක් පමණක් නොව දින පසළොවක් අඩුම වශයෙන් දින සතක් මෙහි දක්වන ලද පරිදි භාවනා කරන්නේ නම්, ඔහුට මෙලොවදී ම රහත් වීමට හැකි ය. නැතහොත් කෙලෙස් ඉතිරිව තිබේ නම්. මෙලොවදී ම අනාගාමී වීමට හැකි ය.

මෙලොවදී ම රහත් වීම එක් ඵලයකි. එසේ රහත්වීමට නොහැකිවුවහොත් කෙලෙස් ඉතිරිව ඇත්නම් මේලොව දීම අනාගාමී වීම එක් ඵලයකි. සතර සතිපට්ඨාන භාවනා වඩන යෝගාවචරයෙකුට මෙම ද්විවිධ ඵලයන් අතුරෙන් එකක් ලැබිය හැක.

ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා සෝකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛ දේමනස්සානං අත්ථංගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය යදීදං චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා' ති. ඉති යංතං වුත්තං ඉදමේතං පටිච්ච වුත්තන්ති.

මහණෙනි! සත්ත්වයන් ගේ පිරිසිදුවීම පිණිස ද, ශෝක කිරීම, වැළපීම යන මොවුන් ගේ ඉක්මවීම පිණිස ද, දුක් දෙම්නස් දෙදෙනාගේ නැසීම පිණිස ද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයා ගේ අධිගමය පිණිස ද, නිර්වාණයාගේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම පිණිස ද යම් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම කෙනෙක් ඇද්ද, මේ සතර සති පට්ඨාන ධර්මයෝ එක ම මාර්ගයයි යන යමක් කියන ලද ද, ඒ වනාහි මේ සඳහා ම කියන ලදී.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ආරම්භයේ දී සතර සතිපට්ඨාන භාවනා වැඩීමෙන් ලැබෙන ආනිසංස තුනත්, සතරසතිපට්ඨාන භාවනා වැඩීමෙන් නැතිවන ආදීනව හතරත් දක්වා තිබේ.

ආනිසංස තුනකි.

1. සත්වයන් ගේ පිරිසිදුවීම පිණිස.
2. අර්හත්වය ලැබීම පිණිස.
3. නිවන් ලැබීම පිණිස.

ආදීනව හතරකි.
1. සෝකය. 2. වැළපීමය. 3. දුක්ය. 4. දෙම්නසය.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අවසානයේත් එය දක්වා තිබේ. සූත්‍රය ආරම්භයේ දී "මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම එක ම මාර්ගය වන්නේ යයි" යම් වචනයෙක් කියන ලද්දේ නම් මෙය මෙතෙක් කී සතිපට්ඨාන ධර්ම සඳහා ම කියන ලද බව අවධාරණය කොට තිබේ.

ඉදමවෝච භගවා අත්තමනා තේ භික්ඛූ භගවතෝ භාසිතං අභිනන්දුන්ති.

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වදාළ සේක. සතුටු සිත් ඇති ඒ භික්ෂූහු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ධර්ම කථාව පිළිගත් හ.

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය හා මාර්ග පල ලැබීම

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම යනු ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ශාසනික ධර්ම තුන වැඩීමය. චූල වේදල්ල සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව. යන තුන ශීලස්කන්ධයට අයත් ය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අයත් මේ මූල ශීලය ආජීව අෂ්ටමක ශීලයයි. කාය දුෂ්චරිත තුනෙන් වැළකීමත්, වාග් දුෂ්චරිත හතරෙන් වැළකීමත්. ආජීවය පිරිසිදුව නිවැරදිව පැවැත්වීමත් ආජීවක අෂ්ටමක ශීලයයි.

සම්මා වායාම, සම්මා සති. සම්මා සමාධි යන තුන සමාධිස්කන්ධයට අයත් වේ. සති සමාධි හා වෙනත් කුසල ධර්ම වැඩීමට වීර්යය, අවශ්‍යය. සමාධිය. විදර්ශණා ඥාණ ආදී ධර්මතා වැඩීමට තදනුකූල සිහියද තිබිය යුතුය. සමාධිය වැඩීමට වීර්යය හා සිහිය අවශ්‍යය.

චූල වේදල්ල සූත්‍රයෙහිම දැක්වෙන පරිදි සම්මා දිට්ඨි. සම්මා සංකප්ප දෙක ප්‍රඥාස්කන්ධයට අයත් වේ. සම්මා දිට්ඨිය නිවැරදි වු අතිපාරිශුද්ධ වූ ප්‍රඥාවය. සම්මා සංකප්පය, පෙරටුව හැසිරීම් වශයෙන් සම්මා දිට්ඨියට උපකාරක හෙයින් ප්‍රඥා ස්කන්ධයටම ඇතුලත් වේ.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ලෞකික, ලෝකෝත්තර වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වේ. ලෞකික මාර්ගයෙහි මතු නූපදිනා පරිදි කෙලෙස් දුරු කිරීමේ ශක්තියක් නැත. එයට ඇත්තේ අනුක්‍රමයෙන් කෙලෙස් වල ඕලාරික බව තුනී කිරීමත් තාවකාලික වශයෙන් යටපත් කිරීමේ බලයත් පමණකි.

ලෝකෝත්තර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

මහා සතිපට්ඨාන සුත්‍රය දේශනා කොට නිමැ වු බුදු පියාණන් වහන්සේ සහපිරිවරින් කම්මාස්ස දම්ම නිගමයෙන් නික්ම වදළ සේක.
පිටුව 111

බලවත්ය. මහානුභාව සම්පන්නය. මතු කිසි කලෙක නූපදනා ලෙස කෙලෙසුන් දුරු කිරීමේ, ක්ෂය කිරීමේ ශක්තිය ලෝකෝත්තර මාර්ගයට ඇත්තේය.

යම් කිසිවකු මෙම ආජීව අෂ්ටමක ශීලයෙහි පිහිටා ආනාපාන සති, සමාධි, විපස්සනා පියවර දහසයම මැනවින් භාවනානුයෝගීව වඩමින්, සත් තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් ක්‍රමවත්ව අනුක්‍රමයෙන් වඩා ගෙන ගියහොත්, වර්තමාන භවයේදීම හෝ අනාගත භවයකදී ශ්‍රෝතාපත්‍යාදී ලෝකෝත්තර මාර්ගයන් පහල වන කල්හි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පමණක් නොව සත් තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් ද ලෝකෝත්තර තත්ත්වයෙන් ප්‍රබලව පහළ වේ.

ලෝකෝත්තර බෝධි පාක්ෂික ධර්ම (ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඇතුලු) පහළ වූ ආර්යයන් ගේ සන්තානයෙහි අනුක්‍රමයෙන් සතර වරකදී ඇති වන්නා වූ ලෝකෝත්තර මාර්ගයන්ට සෝතාපත්ති මග්ග, සකෘදගාමී මග්ග, අනාගාමී මග්ග, අර්හත් මග්ග යන නම් භාවිතා කෙරේ.

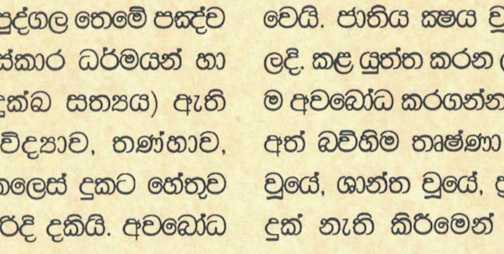
මග - පල වලදී ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය නමින් හැඳින්වෙන සප්ත විසුද්ධි ධර්මයන් ගේ අවසානය වන්නේ, ඉහත දැක්වූ සතර මාර්ගයන්හිදී පහළ වන අති පාරිශුද්ධ උපරිම බලයන් වූ ඤාණ දැකීමටය. පහළවීමටය, අවබෝධවීමටය.

ඒ ඤාණයන් ගේ ආනුභාවයෙන් ලෝකෝත්තර ප්‍රථම මාර්ගය වූ සොතාපත්ති මාර්ග ඤාණ සහිත චිත්තය ඇති කර ගත් ආර්ය පුද්ගල තෙමේ පඤ්ච උපාදනස්කන්ධය, සියලු සංස්කාර ධර්මයන් හා සියලු කෙලෙස්, දුක් යයි (දුක්ඛ සත්‍යය) ඇති සැටියෙන් දකියි. දනියි. අවිද්‍යාව, තණ්හාව, උපාදනය, ඇතුලු සියලුම කෙලෙස් දුකට හේතුව (සමුදය සත්‍යය) යයි යථා පරිදි දකියි. අවබෝධ කර ගනියි. මේ දුක් නැති කර ගන්නා මග යයි, පිළිවෙත යැයි (මාර්ග සත්‍යය) මුහුකුරා ගිය, අති පිරිසිඳු ප්‍රඥාවෙන් මැනවින් අවබෝධ කර ගනියි. මේ දුක නැති වීම, නිවණ යයි (නිරෝධ සත්‍යය) මහත් වූ, අග්‍ර පල වූ, ශ්‍රේෂ්ඨ වූ, ප්‍රඥාධික වූ ඤාණ දස්සන විසුද්ධියෙන් අවබෝධ කර ගනී.

මෙසේ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් සර්වඥතා ඤාණයෙන් අවබෝධ කරගත් චතුර් ආර්ය සත්‍යය මොනවට දක්නා ලද්දේ සොතාපත්ති මාර්ගය නම් වූ ප්‍රථම ලෝකෝත්තර ආර්ය මාර්ගයට පැමිණෙයි.

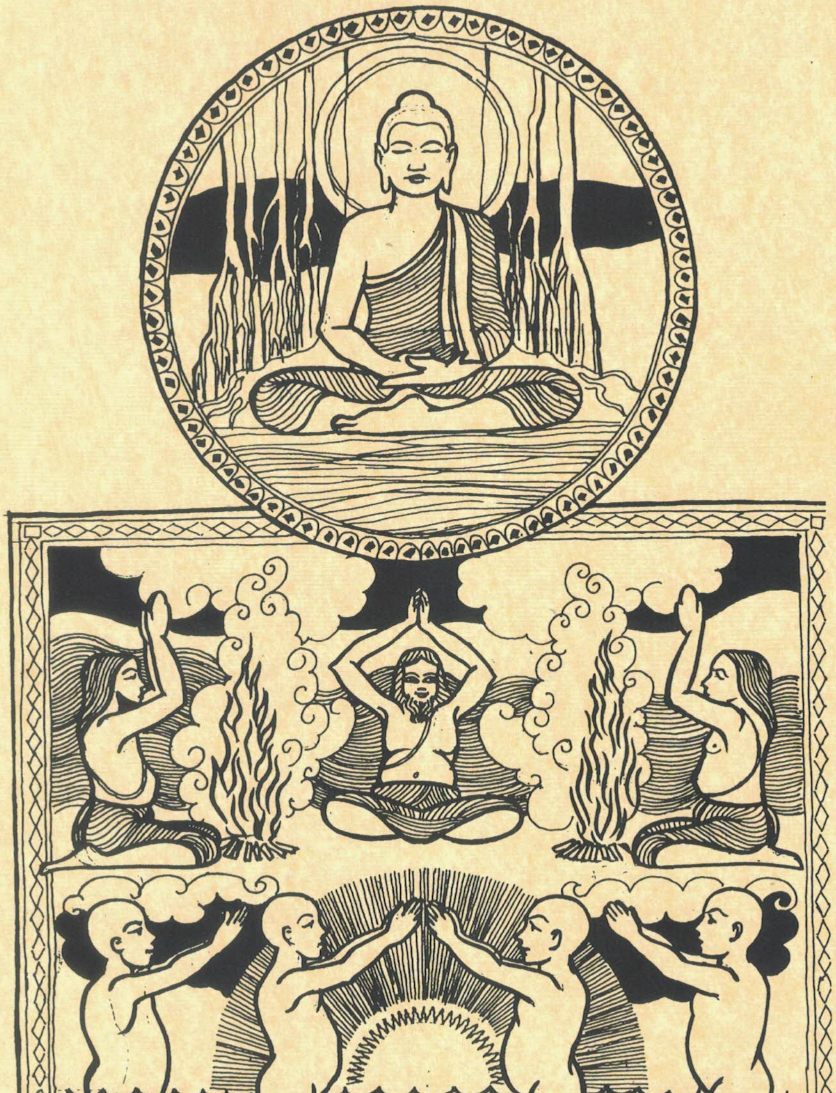
අර්හත් - රූපරාග, අරූපරාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිද්‍යා නිරවශේෂයෙන් ප්‍රහානය කල පුද්ගලයා අර්හත් මග පල සාක්ෂාත් කරනු පිණිස පිළිපන්නේ වෙයි. යම් පුද්ගලයෙක් රූපරාග, අරූප රාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිද්‍යා යන මොවුහු නිරවශේෂයෙන් ප්‍රහීන කරන ලදි ද ඒ පුද්ගල තෙම අර්හත් යයි කියනු ලැබේ. මහානුභාව සම්පන්න වූ කෙලෙස් මුලුමනින්ම ක්ෂය කලා වූ අර්හත් මග පල ලැබූ ඒ ආර්ය පුද්ගලයා රහතන් වහන්සේ යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

මොහු ආශ්‍රවයෝ යයි (කාමශ්‍රව. භවාශ්‍රව, දිට්ඨි ආශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව) දැන ගනී. මේ ආශ්‍රවයන් ගේ උපදනා හේතුන් යයි ඇති සැටියෙන් දැන ගනී. මේ ආශ්‍රව නැති කිරීමේ පිළිවෙතැයි ඇති සැටියෙන් දැන ගනී. මේ ආශ්‍රව නැති කිරීම යයි ඇති සැටියෙන් දැන ගනී. ඔහු මෙසේ දකිනා කල්හි, දන්නා කල්හි කාමාශවයෙන් සිත මිදෙයි. භවාශ්‍රයෙන් සිත මිදෙයි. දිට්ඨි ආශ්‍රවයෙන් සිත මිදෙයි. අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් සිත මිදෙයි. මිදුණ කල්හි විමුක්ති නුවණ පහළ වෙයි. ජාතිය ක්ෂය වූවාය. බඹසර වැස නිමවන ලදි. කළ යුත්ත කරන ලදි. මේ ආර්හත්වයත්, එයින් ම අවබෝධ කරගන්නා ලද නිවනත් හේතුවෙන් මේ අත් බව්හිම තෘෂ්ණා රහිත වූයේ නිවුනේ, සිහිල් වූයේ, ශාන්ත වූයේ, ප්‍රනීත වූයේ, සැහැල්ලු වූයේ, දුක් නැති කිරීමෙන් සුවපත් වූයේ මහානුභාව සම්පන්න, අති ශ්‍රේෂ්ඨ නිර්වාණ ධාතුවේ අජරාමර සුවය විඳිමින් වාසය කරන්නේය.



මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

තෘතීය පරිච්ඡේදය



අටුවාව

අටුවාව

1. **එවං මෙ සුතං** - ම විසින් මෙසේ අසන ලදි. බුදුරදුන් ගේ ඥාති සොහොයුරු අනඳ මහ තෙරුන් විසින් රජගහ නුවර සප්තපර්ණි ගුහාවෙහි පැවැත්වුණු ප්‍රථම ධර්ම සංගායනාවෙහි දී සූත්‍ර පිටකයට ඇතුළත් කොට මෙම සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කොට ඉදිරිපත් කළේ "ම විසින් මෙසේ අසන ලදි " යනුවෙන් බව මෙයින් අදහස් කෙරේ.

2. **එකං සමයං භගවා කුරූසු විහරති** - එක් සමයෙක් හි බුදුරජාණන් වහන්සේ කුරු රට වසන සේක. කුරු රට තනි රටක් වුව ද එහි ගම් නියම් ගම් රැසක් තුබුණු බව සලකා කුරූසු වශයෙන් බහු වචනයෙන් යොද ඇත.

3. **කමමාස්ස දම්මං නාම කුරූනං නිගමො** - කුරු ජනපදයේ කම්මාස්ස දම්ම නම් නියම් ගමෙහි.

4. **ඒකායනො භික්ඛවෙ මග්ගෝ** - මහණෙනි,
මෙය එකම මගයි. බුදුරදුන් මේ සූත්‍රය වදළේ කවර හෙයින් ද? ගැඹුරු දහමක් තේරුම් ගන්නට ප්‍රමාණවත් ඥාන ශක්තිය කුරු දනව් වැසියන්ට පැවති හෙයිනි. ඔවුහු කයින් මෙන් ම මනසින් ද නීරෝගී නුවණැති පිරිසක් වූහ. එහෙයින් රහත්ඵලය ලැබීම සඳහා අදල භාවනා ක්‍රම අන්තර්ගත මහා සතිපටඨාන සූත්‍රය ඔවුන්ට දේශනා කළ සේක. රන් බඳුනක් ලද විට එය සුවඳ මලින් හෝ සත් රුවනින් පුරවන නුවණැත්තකු සේ කුරු දනවු වැස්සන් වැනි නුවණැති ශ්‍රාවක පිරිසක් ලද විට ගැඹුරු දහමක් දෙසීම බුදුරදුන් ගේ සිරිත විය. කුරු ජනපද වාසීනට බුදුරදුන් දෙසූ ගැඹුරු දහම් අතර මහා නිදන සූත්‍රය, සාරෝපම සූත්‍රය, රුක්ඛූපම සූත්‍රය, රට්ඨපාල සූත්‍රය, මාගන්දිය සූත්‍රය සහ ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍රය ද වෙයි.

තවද කුරු රට භික්ෂු, භික්ෂුණී, උපාසක හා උපාසිකා යන සිවුපිරිස අතර දිනපතා සතිපට්ඨානය වැඩීම පිළිබඳ මහත් උනන්දුවක් තිබුණු බව ද කියවෙයි. ඔවුන් ගේ සේවකයෝ පවා සිහි ඇතිව කතා කළහ. ලිඳ ලග හෝ පෙහෙකම් හලේ හෝ නිෂ්ඵල කතා නොඇසුණු බව සඳහන් වේ. එක් කාන්තාවක් තවත් කාන්තාවකගෙන් "මැණියෙනි, ඔබ වඩන්නේ මොන සතිපට්ඨානය ද?" යි විමසූ විට "කිසිවක් නොවඩම්" යන පිළිතුර ලැබුණහොත් ඇයට මෙවැනි අවවාදයක් ලැබෙයි. "ඔබේ ජීවිතය ලජ්ජා සහගත ය. ඔබ ජීවත් වුණත් මළාක් මෙන් ය." අනතුරුව ඇයට සතිපට්ඨානය උගන්වනු ලැබේ. " මම මේ මේ සතිපට්ඨාන වඩම්" යන පිළිතුර දෙන අයට "කදිමයි. ඉතා හොඳයි. ඔබේ ජීවිතය සාර්ථකයි. ඔබ නියම විදියට ම මිනිසත් බවෙන් ප්‍රයෝජන ගෙන තිබේ. බුදුවරුන් පහළවී ඇත්තේ ඔබ වැනි අය සඳහා ය" යනුවෙන් ප්‍රශංසා කරනු ලැබේ.

ඒකායනෝ මග්ගෝ යන්නෙහි **අයන** යන්නෙහි තේරුම මාර්ගය යන්නයි.

1. එකම මාර්ගය යි අවධාරණය කර ඇත්තේ මාර්ග දෙකක් නැති බව භික්ෂූන් වහන්සේලාට තරයේ ම තහවුරු කර දේශනා කිරීම පිණිස ය. තවත් අර්ථ මේ සඳහා ඉදිරිපත් කළ හැක.

2. මෙය තමා තනිව ම අනුගමනය කළ යුතු මාර්ගයක් නිසා **ඒකායනෝ මග්ගෝ** වන බව එබඳු එක් අර්ථයකි.

> 3. තනිව ම යන්නේ මිතුරෙකු, සහායකයකු නැතිව තනිව ම යන ගමන යන තේරුම මෙන් ම තෘෂ්ණාවෙන් වෙන්ව තනිව සංසුන් සිතින් යන ගමන යන තේරුම ද ගත හැක.
>
> 4. **ඒකායන** යන පදය **ඒකස්ස අයන** යන්නෙන් නිපදවා ගත්තකැයි අනුමාන කළහොත් තවත් තේරුමක් දිය හැකි වෙයි. එනම්, එක ම පුද්ගලයෙකු ගේ මාර්ගය යන්නයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය අතින් එක ම තනි සුවිශේෂ පුද්ගලයෙකි. එහෙයින් මෙය එක ම එක උත්තමයා ගේ, එනම් බුදුරජාණන්වහන්සේ ගේ මාර්ගය ලෙස හැඳින්විය හැකි වෙයි. තවත් නොයෙක් අය බුදුන් පැහැදිලි කළ මාවතේ ගමන් කරන බව සැබෑ වුව ද එය පාද ගත්තේ බුදු රදුන් විසින්ය. එහෙයින් එය කාගේවත් නොව බුදුරදුන් ගේ ම මාර්ගය ය. නො පැවති මාර්ග ඇති කළේ බුදුරදුන් විසිනි. එය ලැබෙන්නේ මෙම ධර්මවිනය තුළ පමණි. "වෙනත් සසුනක මේ මාර්ගය නො ලැබේ". යනුවෙන් පවසා ඇත්තේ එහෙයිනි.

> "සුභද්‍රය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඇත්තේ මේ ධර්ම විනය තුළ පමණි". යි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදළේ එහෙයිනි.
>
> 5. ඒකායන යන්නට දිය හැකි තවත් තේරුමක් නම් එය එකම ස්ථානයකට එනම් නිර්වාණයට යොමු වූ මාර්ගය යන්නයි. මේ භාවනා ක්‍රමයේ මුල් අදියරයන්හි දී යම් යම් වෙනත් අරමුණු ඇති සේ පෙනී යතත් අවසානයේ දී එය යොමු වන්නේ ඒකාන්තයෙන් ම නිර්වාණය වෙතය.

5. සත්තානං විසුද්ධියා - සත්ත්වයන්ගේ පාරිශුද්ධිය පිණිස. සත්ත්වයන් රාග දෝෂ හා මෝහ යන කෙළෙසුන් ගෙන් අපිරිසිදුව සිටින හෙයින් ඔවුනට පාරිශුද්ධිය අවශ්‍යය. සිතෙහි පිරී ඇති කෙළෙස් මල දුරු කිරීමෙන් පාරිශුද්ධිය ලැබේ. ධර්මයෙහි ඉගැන්වෙන කිලුට ශරීරය සෝද පිරිසිදු කිරීමෙන් ඉවත් වන කිලුට නොවේ.

> මිනිසුන් අපවිත්‍ර වන්නේ ශාරීරික අපවිත්‍රත්වය නිසා නොවේ. මිනිස්සු සිත අපිරිසිදු වීමෙන් ම අපිරිසිදු වෙති. සිත් පිරිසිදු කිරීමෙන් ම මිනිසුන් පිරිසිදු වෙති. මහ ඉසිවරයාණන් වූ බුදුරදුන් ගේ ඉගැන්වීම මෙයයි. සිතෙහි කෙලෙස් මිනිසා කෙලෙසයි. සිතෙහි පිරිසිදු බව මිනිසා ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත් කරයි.
>
> සංයුත්ත නිකාය

6. සොක පරිද්දවානං සමතික්කමාය - ශෝක කිරීම් හා වැලපීම් අවසන් කරනු පිණිස - මේ භාවනා මාර්ගය වැඩුවහොත්, සන්තති ඇමතිතුමා මෙන් ශෝකය දුරු කර ගන්නටත් පටාචාරා මෙන් වැලපීම් අවසන් කර ගන්නටත් හැකි වෙයි. සන්තති ඇමතිතුමා රහත්වූයේ පහත දැක්වෙන ධර්මපදය විමසුම් නුවණින් සලකා බැලීමෙනි.

> අතීතයට අයත් දේ අමතක කරලන්න. අනාගතයේ ඇතිවන දේ ගැන සිතිවිලි ඇති කර නො ගන්න. අතීත හා අනාගත දේ වලින් නොබැඳෙන්නේ නම් ඔබ සන්සුන් සිතින් ඉදිරියට යන්නෙක් වෙයි.
>
> සුත්ත නිපාත

7. දුක්ඛ දෙමනස්සානං අත්ථංගමාය - දුක් සහ දෙම්නස් දුරු කරනු පිණිස. කායික දුක් සහ මානසික දුක් දුරු කිරීම මෙයින් අදහස් වෙයි. මේ භාවනා ක්‍රමය වැඩීමෙන් දුක් දෙම්නස් දුරු කර ගත හැකිවෙයි.

8. ඤායස්ස අධිගමාය - නිසි මග සාධනය කරගනු පිණිස. නියම මාර්ගය නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික

මාර්ගයයි. මේ මූලිකවුත් ලෞකිකවුත් සතිපට්ඨාන භාවනාව නිසි පරිදි වැඩීමෙන් ලෝකෝත්තර මාර්ගය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා උපස්ථම්භක වෙයි.

9. **නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය** - නිර්වාණය ලබා ගැනීම පිණිස. තණ්හාව නැති කිරීමෙන් නිවණ හෙවත් අමෘතපදය තමා විසින් ම සාක්ෂාත් කරගැනීමට මෙම භාවනාව උපකාරී වෙයි.

10. **චත්තාරො සතිපට්ඨානා** - සිහිය වඩන ක්‍රම හතර. සතිය වර්ධනය කිරීම සඳහා අරමුණු කරගන්නා ප්‍රභේද හතරක් වෙයි. බුදු රදුන් මෙය ප්‍රභේද හතරක් පමණක් අඩු-වැඩි නැතිව දේශනා කළේ කවර හෙයින්දැයි ප්‍රශ්න කිරීමට ඉඩ ඇත. භාවනා ප්‍රගුණ කරන්නවුන් ගේ පහසුව පිණිස බව මුලින් ම පැවසිය යුතුව තිබේ. මිනිසුන් අතර නුවණ මඳ අය හා නුවණ වැඩි අය වශයෙන් දෙපිරිසක් වෙති. සමහරු සැමදේට ම ඇළුම් කරති. තවත් සමහරු මත වාද දෘෂ්ටි ගොඩ නගන්නට ප්‍රිය වෙති. මෙබඳු අයට සමථ හා විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කිරීම සම්බන්ධයෙන් මෙසේ උගන්වා ඇත.

තෘෂ්ණාධික නුවණ මඳ පුද්ගලයන්ට දළ භාවනාවක් වූ කායානුපස්සනාව උචිතය. නුවණ මඳ සංසුන්, නිහඬ ආස්වාදයට කැමති තැනැත්තාට කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය උචිතයයි ප්‍රකාශ කළේ මානසික සහනය ලබා ගැනීමේ පහසුව ගැන සිතීමෙනි.

තෘෂ්ණාධික නුවණ වැඩි පුද්ගලයන්ට සියුම් භාවනාවක් වූ වේදනානුපස්සනාව ගැලපෙයි. මෙම වර්ගයට ම අයත් නුවණ වැඩි පුද්ගලයාට එක ම දළ අරමුණක දිගට ම හැසිරීම අපහසු හෙයින් දෙවන සතිපට්ඨානය වූ වේදනානුපස්සනාව සුදුසු බව කියන ලදී.

නුවණ මඳ එහෙත් මත වාද දෘෂ්ටි ඇති කර ගන්නට නැඹුරු තැනැත්තාට වැඩිපුර ප්‍රභේද නැති චිත්තානුපස්සනාව සුදුසුය. එමෙන් ම නුවණ මඳ, දෘෂ්ටියට නැඹුරු විමුක්ති ගවේෂකයාට චිත්තානුපස්සනාව උචිත වන්නේ එහි ප්‍රභේද අඩු නිසා ය.

නුවණ අධික දෘෂ්ටිවාද ඇති කිරීමට නැඹුරු පුද්ගලයාට ගැලපෙන්නේ විවිධ සියුම් ප්‍රභේද සහිත ධම්මානුපස්සනා භාවනා ක්‍රමයයි. මේ වර්ගයේ ම නුවණ වැඩි අයට ධම්මානුපස්සනාව එහි ඇති සූක්ෂ්ම ප්‍රභේද රාශිය නිසා මැනවින් ගැලපෙන බව ප්‍රකාශිත ය.

මෙම සතර සතිපට්ඨානය අප තුළ පවත්නා විපර්යාස චින්තනය හෙවත්

1. **අශුභ අවලක්ෂණ දේ ශුභ ප්‍රියංකර දේ වශයෙන් ගැනීම**
ලොව පවත්නා විවිධ වස්තූන් ප්‍රියංකර, සුන්දර දේ වශයෙන් සිතන පුද්ගලයන්ට ශරීරයෙහි ඇති පිළිකුල් සහගත අප්‍රසන්න ස්වරූපය තේරුම් ගෙන තම මුළාවෙන් බැහැර වීම පිණිස ප්‍රථම සතිපට්ඨානය මහෝපකාරී වෙයි.

2. **දුක් සහිත දේ සැප වශයෙන් ගැනීම**
එමෙන්ම සමහරු වේදනා හෙවත් වින්දන සුවදයක දේ ලෙස සිතති. එබඳු අයට වින්දන වල පවත්නා වේදනාකාර ස්වභාවය තේරුම් ගෙන තම මුලාවෙන් මිදෙන්නට දෙවන සතිපට්ඨානය වූ වේදනානුපස්සනාව අනුග්‍රහයකි.

3. **අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය වශයෙන් ගැනීම**
විඤ්ඤාණය තාවකාලික හා නැසෙනසුළු වුව ද ලොව සමහරු එය සදකාලික ලෙස ගනිති.

සිතෙහි අනිත්‍යත්වය ඔවුනට පැහැදිලි වන්නේ තෙවන සතිපට්ඨානය වූ චිත්තානුපස්සනාව වඩන විට ය.

4. **අනාත්ම දේ ආත්ම වශයෙන් ගැනීම දුරු කිරීම පිණිස ප්‍රයෝජනවත් වෙයි.**
සිත තුළ ඇති වන විවිධ අරමුණු හෙවත් ධර්ම නිත්‍ය වශයෙන් සිතන්නෝ ද වෙති. සිව්වන සතිපට්ඨානය වූ ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් ඔවුන්ට තම වැරදි දෘෂ්ටියෙන් මිදී චෛතසික ධර්ම අනිත්‍ය හා අනාත්ම බවත් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගත හැකිවෙයි.

11. **කතමෙ චත්තාරෝ** - කවර සතරක්ද? - මෙය ධර්මය ප්‍රභේද කර පැහැදිලි කිරීම සඳහා නගන ලද ප්‍රශ්නයකි.

12. **ඉධ** - මෙහි එනම් මෙම ධර්මයෙහි.

13. **භික්ඛවෙ** - මහණෙනි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සියළුම ශ්‍රාවකයෝ මෙයින් අදහස් වෙති. ධර්මය පූර්ණ වශයෙන් ප්‍රගුණ කරන්නට වෑයම් කරන අය භික්‍ෂුහු වෙති. අනිකුත් දේව හා මනුෂ්‍ය ශ්‍රාවකයෝ ද ධර්මය පිළිපැදීමෙහි උත්සුක වෙති. එහෙත් ප්‍රතිපත්ති පූරණය අතින් භික්‍ෂූන් වඩාත් ඉදිරියෙන් සිටින හෙයින් බුදුහු මෙහිදී භික්ඛවෙ යනුවෙන් ඔවුන් අමතා ධර්ම දේශනා කරති. සියළු ශ්‍රාවකයන් අතර බහුල වශයෙන් ධර්ම ශ්‍රවණය පිණිස උන් වහන්සේලා ගේ යෝග්‍යත්වය සලකා මෙසේ ආමන්ත්‍රණය කර ඇත.

14. **කායේ** - කයෙහි රූපස්කන්ධය මෙයින් අදහස් වෙයි. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, වැනි ශරීරයට අයත් කුදුමහත් කොටස් එක් රැස් වීමෙන් දිස්වන ඒකකය මෙහිළා කය වෙයි.

15. **කායානුපස්සී** - කය දෙස සියුම් ව බලමින් - ශරීරයේ කුදු මහත් උපාංග පිළිබඳව සියුම් නුවණින් විමසා බැලීම. - වාහනයක කොටස් ගලවා බැලීම හා සමාන ය. කෙස්, ලොම්, නිය ආදී වශයෙන් ශරීරය කොටස් කර විමසීම නගරයක නගරාංග විමසා බැලීම, කෙසෙල් ගසක පතුරු ගලවා බැලීම හා මිට මෙලැවූ අත දිගහැර බැලීම යන ක්‍රියාවනට සමාන කර දක්වා ඇත.

ශරීරය විවිධ කොටස් එකතු වී නිර්මිත සමස්තයක් වශයෙන් විග්‍රහකර දැක්වීමෙන් උත්සාහ කර ඇත්තේ එම කොටස් හැරෙන්නට කය නමින් හැඳින්විය හැකි වෙනත් දෙයක් නැති බව පැහැදිලි කිරීමට ය. කය, මිනිසා, පුරුෂයා, ස්ත්‍රිය වැනි සියළුම ව්‍යවහාර හුදෙක් මිථ්‍යා කල්පනා ය. මේ කරුණු සිහියට ගැනීමෙන් පැරණියෝ මෙසේ කීහ.

> " බලන බවක් සිතුව ද නිසි පරිදි බලා නැත. බැලු දේ නිසි පරිදි බලා නැත. නිසි පරිදි නො බැලීමෙන් හෙතෙම බැඳී සිටියි. බන්ධනය වන අනුවණයා නිදහස් නොවෙයි".

මෙය මෙසේ ද තේරුම් ගත හැක. කයෙහි කායානුපස්සනාව වැඩීම නම් ශරීරය පටිසම්භිදවෙහි උගන්වා ඇති පරිද්දෙන් අනිත්‍යතාවයෙන් පටන්ගන්නා ලක්‍ෂණ පද්ධතියක් වශයෙන් දැකීම ය. භික්‍ෂුව ශරීරය

1. අනිත්‍ය වශයෙන්
2. දුක්ඛ වශයෙන්
3. අනාත්ම වශයෙන්
4. අශුභ වශයෙන්
5. ඒ කෙරෙහි ඇළුම් නොකිරීමෙන්
6. සමුදය පිණිස නොව නිරෝධය පිණිස දැකීම් වශයෙන්
7. අනුපාදන වශයෙන් දකියි.

16 **ආතාපි** - කෙලෙස් තවන වීර්ය වඩමින් හවත්‍රයෙහි ක්ලේශයන් දවාලන්නේ තපස මගිනි. ආතාපි යන්න වීර්ය පර්යාය වෙයි. ආතාපනය හෙවත් දවාලීම යන්න මෙහිදී කෙලෙසුන් වැනසීම අරමුණු කරගෙන යොදන ලද්දේ මුත් සම්මා දිට්ඨී, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා සති හා සම්මා සමාධි වැඩීම ද මෙහි අන්තර්ගත වෙයි. ආතාප හා ආතප්ප වීර්ය සඳහා යෙදෙන පදයක් බව පැවසේ. මේ වචනය තෝරා ගෙන ඇත්තේ සම්මප්පධාන යන අරුත දෙනු පිණිස ය.

17. **සම්පජානෝ** - මනාව වටහා ගනිමින්ග - සම්පජාන යන්නෙහි ඤාණසම්ප්‍රයුක්ත බව හැගවේ. නිවැරදිව මුළුමනින් ම සම සේ දැනගැනීම යන්නයි. (**සම්මා සමන්තතො සමඤ්ච පජානන්තො**)

18. **සතිමා** - සිහි ඇතිව - යෝගාවචරයා නුවණින් යුතුව, සිහියෙන් යුතුව භාවනා අරමුණක් සේ තම ශරීරය ගනියි. සිහියෙන් තොරව සතිපට්ඨානය නම් දෙයක් නැත. මහණෙනි, හැමවිට ම සිහියෙන් විසිය යුතු යයි බුදුරදුන් වදළේ එහෙයිනි.

සංයුත්ත නිකාය

පැහැදිලි සිහි නුවණින් ක්‍රියා නොකරන විට හොඳ හා නරක තෝරා ගැනීමේ හැකියාව මොට වෙයි. එකග නොවු ව්‍යාකුල වු සිත හරි මග හරි ලෙස හා වැරදි මග වැරදි සේ නොදකියි. භාවනානුයෝගියා වීර්ය නැතිව, සිහිය නැතිව, ක්‍රියා කරන්නේ නම් ඔහුගේ අරමුණ සාර්ථක නොවෙයි.

19. **විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං** - ලෝකයේ ඇඩිලෝභය හා දෙම්නස දුරලා - විනෙය්‍ය යන්නෙන් යම් දුර්ගුණයක් එහි විරුද්ධ ගුණාංගයක් මගින් දුරු කර ගැනීම අදහස් වෙයි. කෙලෙසුන් මර්දනය කිරීම කොටසින් කොටස වශයෙන් සහ (තදංග විනය) භාවනා මාර්ගයෙන් විෂ්කම්භනය කිරීමෙන් (වික්ඛම්භන විනය) කළ හැකි ය.

ලෝකයෙහි යන්නෙන් අදහස් කළේ කය යි. එය විනාශ වන දෙයකි යන අර්ථයෙන් ලෝක ලෙස නම් කර ඇත. (ලෝක යන වචනයට නිරුක්ති දක්වන්නේ **භිජ්ජති පලුජ්ජතීති ලෝකෝ** හෙවත් බිදෙයි පළුදු වෙයි යන අරුතෙන් ලෝකය නම්වෙයි යනුවෙනි) ශරීරය ද බිදෙන පලුදු වෙන නිසා ලෝකය නම් වෙයි.

"අභිජ්ඣාදෙමනස්සයන් වේදනානුපස්සනාවෙන් මෙන් ම ධම්මානුපස්සනාවෙන් ද දුරු වන හෙයින් පංච උපාදනස්කන්ධය ද ලෝක නම් වෙයි" යනුවෙන් විභංගයෙහි දක්වා තිබේ. අභිජ්ඣාව රාගය සමග ද, දේමනස්ස ද්වේෂය සමග ද සම්බන්ධ ය. රාගය හා ද්වේශය ප්‍රධාන ක්ලේශයන් වන හෙයින් නීවරණ ප්‍රහාණය අභිජ්ඣාදෙමනස්ස ප්‍රහාණයෙන් කියැවෙයි.

20. **වෙදනාසු වෙදනානුපස්සි**..... **චිත්තේ චිත්තානුපස්සි**... **ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි**.... **විහරති**. - වේදනා විෂයෙහි වේදනානුපස්සීව ද චිත්තයෙහි චිත්තානුපස්සීව ද ධර්මයන්හි ධර්මානුපස්සීව ද වාසය කරයි.

වේදනා නම් සුවදායක, දුක්ඛදායක හා සුව - දුක් දෙකින් ම තොර වින්දන වෙති. ඒවා සියල්ල ලෞකික ය. වේදනාව පිළිබඳව භාවනා කළ යුත්තේ කෙසේදැයි විමසු විට මෙසේ පැහැදිලි කළ හැක. සුවදායක වේදනාව දුක්ඛවේදනාවට හේතු වෙයි. දුක්ඛ වේදනාව කටුවක් මෙන් හිරිහැරදායකය. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව තාවකාලික ය. අපේ පාලනයෙන් නිදහස් ය. එහෙයින් බුදුරදහු මෙසේ වදළ සේක.

> යමෙක් සුඛය දුක්ඛය සේ දකී නම් දුක්ඛය කටුවක් (උලක්) සේ ද අදුක්ඛමසුඛය තාවකාලික සේ ද, දකී නම් නිවැරදි දැකීමෙන් හා වීර්යාවෙන් යුතු ඒ භික්ෂුව නිශ්චල බවට (විමුක්ත බවට) පත් වෙයි.
>
> සංයුත්ත නිකාය

"වින්දනය කරන යමක් ඇත්නම් ඒ සියල්ල ම දුකට ම ඇතුලත් යැයි පවසමි". (**යං කිඤ්චිවෙදයිතං සබ්බං දුක්ඛස්මිංති**) වදරම් යි බුදුරදුන් වදළේ මේ ලෙසිනි.

සුවදයක වින්දන දුක් ගණයට ඇතුළත් කළේ කවර හෙයින් දැයි දැනගැනීමට ධම්මදින්නා භික්ෂුණිය තම පැරණි සැමියා වූ විසාඛ උපාසකයාට කළ දෙසුම උපකාර කර ගත හැක.

> "විසාඛ, සුවදයක වින්දන ඒවා එසේ පවතින තුරු මිහිරිය. එහෙත් ඒවා පෙරළෙන්නට - වෙනස් වන්නට -පටන් ගත් තැන් පටන් අමිහිරි වෙයි. දුක් වේදනාව ඒවා පවත්නා විට අමිහිරි වුව ද නැති වූ විට සතුටක් දනවයි. ඉවසිය හැකි වෙයි. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවෝ ඒවා පිළිබඳ දැනුමක් ඇති විට ඉවසිය හැකි වෙයි. ඒ දැනුම නැති විට ඉවසිය නො හැකි වෙයි".
>
> මජ්ඣිම නිකායේ චූලවෙදල්ල සූත්‍රය

ධම්මානුපස්සනාව ද අනිච්චතා දී අනුපස්සනා වශයෙන් ක්‍රමානුකූලව කළ යුතු ය. එය ආරම්මණ (අරමුණු), අධිපති (ප්‍රමුඛතාව) සහජාත (එක්ව ඉපදීම), භූමි (ස්ථාන) කම්ම (කර්මය) විපාක ක්‍රියා (අහේතුක ක්‍රියාවලිය) ආදී වශයෙන් විවිධව ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

ධර්මයන් අනුපස්සනාවට ගැනීමේදී ඒවායේ ම ස්වලක්ෂණ වශයෙන් (සලක්ඛණ) සංඥා වශයෙන් සහ ඵුසනාදී වශයෙන්, සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් (සාමඤ්ඤ ලක්ඛණ) අනිත්‍යාදි වශයෙන් (අනිච්චතාදි) ප්‍රපඤ්ච ශූන්‍යතා වශයෙන් (සුඤ්ඤතා ධම්ම) එනම්, අනාත්ම සංඛ්‍යාත ශූන්‍ය ස්වභාව වශයෙන් (අනත්තතා සංඛාත සුඤ්ඤතා සභාව), අභිධර්මයෙහි "යම් කිසි සමයක ධර්මයෝ වෙත් ද, ස්කන්ධයෝ වෙත් ද" ආදී වශයෙන් ශූන්‍යතාව දේශනා කර ඇති පරිද්දෙන්, (**යං විභචේතුං අභිධම්මේ තස්මිං ඛො පන සමයේ ධම්මා හොන්ති ඛන්ධා හොන්ති ති ආදිනා සුඤ්ඤතවාර දේසනා පවත්තා**) ආත්මය පිළිබඳ එක් වචනයක් වත් සඳහන් නො කරමින්. අනිත්‍යාදී සප්ත අනුපස්සනා වශයෙන් සහ ඇති හා නැති දේ පිළිබඳව විශ්ලේෂණය කරමින් කළ යුතුය.

21. **අරඤ්ඤගතො වා... සුඤ්ඤාගාරගතො වා** - ආරණ්‍යයට හෝ කිසිවකු නැති නිවෙසකට ගොස්. භාවනා කිරීමට යෝග්‍ය පරිසරයක් සොයා යාම මෙයින් අදහස් කෙරෙයි. තරුණ කුළු හරකකු හික්මවීම පිණිස ශක්තිමත් කණුවකට තබා ගැට ගසන පරිද්දෙන් භාවනායෝගියා තම සිත භාවනා අරමුණට තරයේ බැඳ තබා ගත යුතුය. එහෙයින් භාවනා ස්ථානය ඉතා වැදගත් වෙයි. විශේෂයෙන් ම ආනාපාන සති භාවනාව වැඩීමේදී ශබ්ද වැඩිකම හේතුවෙන් ගමේ හෝ නගරයේ සිට එය කළ නොහැක. නිහඬ පරිසරයක් ඒ සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ය. ආරණ්‍යයට හෝ හිස් නිවෙසකට යාම සුදුසු යැයි බුදුරදුන් වදළේ එහෙයිනි.

22. **නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා, සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති** - දෙපා කතිරාකාරයෙන් තබා පලග බැඳ වාඩි වී, කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය පෙරටු කරගෙන සිහියෙන් ආශ්වාස කරයි. සිහි ඇතිව ම ප්‍රශ්වාස කරයි. මෙහි භාවනායෝගියා ගේ අසුන් ගැනීම සම්බන්ධ වැදගත් කරුණු තුනක් අවධාරණය වෙයි. එනම්,

1. ඉරියව්වෙහි ස්ථිර බව
2. ඉරියව්ව හේතුවෙන් ශ්වසනයෙහි ඇතිවන පහසුව
3. ඉරියව්ව භාවනා අරමුණ කෙරෙහි යෝගියා යොමු කිරීමේ සමත් වන ආකාරය.

යමෙකු මේ ඉරියව්වෙන් හිඳ ගත් විට පා එකට බැඳී පද්මාකාරයක් විද්‍යමාන කරයි. මෙය සෑහෙන

තරම් ස්ථාවර ඉරියව්වකි. කය සෘජුව තබා ගන්නේ කොඳු ඇට පෙළ සෘජුව තබා ගනිමිනි. ඉගටියෙන් උඩ සිරුර මෙසේ සෘජුව පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය ය.

23. **දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති**.- දිග හුස්මක් ගන්නා විට දිග හුස්මක් ගනිම් යි සිතයි. දිග හුස්මක් හෙළන විට දිග හුස්මක් හෙළම් යි සිතයි.

මෙසේ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය දිග බව තේරුම් ගන්නේ ඒ සඳහා ගතවන කාලය අනුව ය. දිගට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට භාවනානුයෝගියා තුළ ඡන්දය (කැමැත්තක්) උපදියි. ඡන්දය සහිතව දිග හුස්මක් ගන්නා විට කලින් ගත් දිග හුස්මට වඩා ඊලග හුස්ම සියුම් වෙයි. ඡන්දය සහිතව දිග හුස්ම පහළට හෙළන විට ද එය කලින් හුස්මට වඩා සියුම් වේ. මෙසේ හුස්ම සියුම් වත් ම ඔහු තුළ ප්‍රීතිය ඇතිවේ. ප්‍රීතිය සහිතව දිගට ම දිගට හුස්ම ඉහලට ගන්නා විට හා පහලට හෙළන විට කලින් හුස්මට වඩා එය සියුම් වේ. ක්‍රමානුකූලව මනස දිග ආශ්වාසයෙන් හා ප්‍රශ්වාසයෙන් ඉවත්ව උපේක්ෂාව තහවුරු වෙයි.

24. **සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති... පස්සසිස්සාමීති...** - සමස්ත කාය ම විඳිමින් හුස්ම ගනිම්... හුස්ම හෙළම් යි ප්‍රගුණ කරයි.

මෙයින් අදහස් කරන්නේ භාවනානුයෝගියා මම මගේ හුස්මෙහි ආරම්භය , මධ්‍යය හා අවසානය මුළුමනින් ම දැනගනිමින්, පැහැදිලි කර ගනිමින්, ආශ්වාස කරම්. ප්‍රශ්වාස කරම්. යනුවෙන් සිතන බවය. මෙසේ හෙතෙම ඥානය සහිතව ශ්වසනය මනාව විඳ ගනිමින් භාවනාව ප්‍රගුණ කරයි.

25. **පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමීති..... පස්සසිස්සාමීති.....** - කායික ක්‍රියාවලින් සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙම්,.... ප්‍රශ්වාස කරන්නෙම්....

භාවනානුයෝගියා මම කායික ක්‍රියාවන් සංසුන් කරමින් , මෘදු කරමින්, ආශ්වාස කරම්.ප්‍රශ්වාස කරම් යි සිතමින් භාවනාවේ යෙදෙයි. මෙහිදී රළු බව, සියුම් බව හා සංසුන් බව යන වචන වලින් අදහස් කරන්නේ කුමක් දැයි පැහැදිලි කරගත යුතුව තිබේ. සමාධියෙන් තොරවූ විට සිත හා කය රළුය. නොසංසුන් ය. කය හා සිත රළුව පවත්නා විට හුස්ම ඉහලට ගැනීම හා පහලට හෙළීම ද රළුව හා නොසංසුන්ව සිදුවෙයි. නාස් සිදුර ප්‍රමාණවත් නැතැයි දැනෙන හෙයින් ඔහුට මුඛයෙන් ද හුස්ම ගන්නට සිදු වෙයි.

එහෙත් කය හා සිත හික්මවා ගත් විට, සංසුන් වූ විට ශ්වසන ක්‍රියාවලිය ද සියුම් ව සංසුන් ව සිදුවේ. කෙතරම් සංසුන්ව සිදුවේ ද කිව හොත් ශ්වසනය ඇත්තට ම සිදුවේ ද, නැතහොත් නැවති ඇත්දැයි භාවනානුයෝගියාට සැක සිතීමට පවා ඉඩ තිබේ.

කන්දකින් පහලට දිවගෙන අවුත්, හිසේ තිබී මහත් බරක් බිම තැබූ පුද්ගලයෙක් රළු අයුරින් හුස්ම ගන්නා විට ඔහුට නාසය ප්‍රමාණවත් නොවන බවක් හැගෙයි. එහෙයින් හෙතෙම මුඛයෙන් ද හුස්ම ගනියි. එහෙත් ඔහු තම වෙහෙස නිවාගෙන ස්නානය කොට වතුර වීදුරුවක් ද පානය කොට පපුව මත සිසිල් රෙදි කඩක් ද එලා ගෙන තුරු සෙවනක සිටින විට ඔහුගේ ශ්වසනය සියුම් බවට පත් වෙයි. තමන් හුස්ම ගන්නවාද. නොගන්නවාදැයි ඔහුට නොදැනෙයි. මෙයට හේතුව කුමක්ද?

භාවනාවක් නොකරන විට ශ්වසන කාය හා සම්බන්ධ දළ ක්‍රියාවලිය සංසුන් කිරීම පිළිබඳව හෙතෙම නොසිතයි. නොවිමසයි. නො දනියි. එහෙත් භාවනා කරන්නේ නම් ඔහුට එය දැනෙයි. එහෙයින් භාවනා

නොකරන විට මෙන් නොව භාවනා කරන විට ශ්වසනකාය (මුළු හුස්ම) සියුම් බවට පත් වෙයි. පැරණි අය "නොසංසුන් කය හා මනස ඇති විට හුස්ම රළු ය. සංසුන් සිරුරෙහි හුස්ම ගැනීම ඉතා සියුම් ව සිදුවේ". යනුවෙන් ප්‍රකාශ කළේ මෙය පැහැදිලි කරනු පිණිස ය.

කයෙහි කායික ක්‍රියා සංසුන් කරමින් මම හුස්ම ගනිමි ආදී වශයෙන් යම් කිසි පුද්ගලයෙකු ශික්ෂණය වන්නේ කෙසේද? කායික ක්‍රියා නම් මොනවා ද? ශ්වසන කාය හා සම්බන්ධ සියල්ල හා කය සමග බැඳි සියළු දේ කායික ක්‍රියා නම් වේ. කායික ක්‍රියා සංවර කර ගනිමින්, මෘදු කර ගනිමින්, සංසුන් කර ගනිමින්, යෝගියා හික්මෙයි. ඉදිරියට නැමීම, පසු පසට නැමීම, දෙපසට නැමීම, මුළුමනින්ම නැමීම, පසු පසට නැමීම, ගමන් කිරීම, සෙලවීම, වෙව්ලීම, අතපය ගසා දැමීම වැනි හැම ක්‍රියාවක් ම සංසුන් කර ගනියි. මේ සියළු ක්‍රියා සංසුන් කර ගනිමින් මම හුස්ම ගනිමි, හුස්ම හෙළමි යි සිතමින් භාවනා කරයි.

විසුද්ධි මග්ග

මේ උගන්වා ඇති ක්‍රමයට ආනාපාන සතිය වඩන යෝගාවචරයාට ආනාපාන සංඥාව මගින් චතුර්විධ ධ්‍යාන උපදියි.

26. **ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති** - මෙසේ හෙතෙම ශ්වසන කායෙහි කය අනුව බලමින් භාවනා කරයි.

27. **බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති** - බාහිර වූ ශරීරයෙහි කය අනුව බලමින් වසයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ වෙනත් අයකුගේ ශ්වසන කාය අනුව බලමින් වසන බවය.

28. **අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති** - එක් වරකදී තම ශ්වසන කාය දෙස ද තවත් වරක වෙනත් කෙනෙකු ගේ ශ්වසන ශරීරය දෙස ද බලමින් කායානුපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදෙයි යනු මෙහි තේරුමයි. මූලික භාවනා අරමුණෙන් පිට නොපැන, තම සිත ඇතුළතට හා පිටතට මෙහෙයැවීම සම්බන්ධයෙන් මෙසේ කියා ඇත.

29. **සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** - හෙතෙම සිරුරෙහි හට ගන්නා දේ පිළිබඳව කායානුපස්සී ව වාසය කරයි.

කම්මල්කරුවකු ගේ මයින හමෙහි නැමුම් ඇති කොටස, සුලං පැස , හුලං නිකුත් කරන මුව හා ප්‍රමාණවත් ඇදීම හේතුවෙන් මයින හම ඉදිරියට හා පසුපසට චලනය වන්නාක් මෙන්, දළ සිරුර, නාසිකා සිදුර හා භාවනායෝගියාගේ සිත බලපෑමෙන් ශ්වසන කාය ද ඉදිරියට හා පසු පසට චලනය වෙයි. දළ සිරුර සමග බැඳී හටගන්නා දේ සියල්ල සමුදය (**කායාදයෝ ධම්මා සමුදයෝ**) නම් වෙයි. මේවා බලමින් භාවනායෝගියා සමුදය ධම්මානුපස්සීව වාසය කරයි.

30. **වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** - හෙතෙම ශරීරයේ වැනසෙන දේ පිළිබඳව මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි.

මයින හමෙහි හම ඉරී ගොස් ඇත්නම්, සුළං කවුළුව කැඩී ඇත්නම් හෝ එය අදිනු නොලැබේ නම්, එයින් සුළං වදින්නේ නැත. එමෙන්ම සිරුර වැනසී, නාසා සිදුරු වැනසී, සිත නිෂ්ක්‍රිය වූ විට හුස්ම ගැනීම ද නවතියි. මෙසේ දළ සිරුරේ අවසානය සිදු වූ විට ශ්වසන ක්‍රියාව ද නවතියි. (**කායාදී නිරෝධා, අස්සාස පස්සාස නිරෝධො**) මෙය දන්නා තැනැත්තා ශරීරයෙහි වැනසෙන ස්වභාවය පිළිබඳව විදසුන් වඩයි.

31. **සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** - ශරීරයෙහි හටගන්නා හා වැනසෙන ධර්මයන් පිළිබඳව සිහිය යොමුකරමින් වසයි. භාවනානුයෝගියා වරක හටගන්නා දේ ගැන ද තවත් වරක වැනසෙන දේ ගැනද මෙනෙහි කරන බව මෙයින් අදහස් වෙයි.

32. **අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති** "කය ඇත යන සිතුවිල්ල මත ඔහුගේ සිහිය පිහිටා ඇත". භාවනානුයෝගියා ගේ සිහිය පිහිටුවා ඇත්තේ සැලකිල්ලෙන් කරනු ලබන විමසුමක ප්‍රතිඵලය ලෙසිනි. හේ මෙසේ සිතයි. "කය ඇත. එහෙත් පුද්ගලයෙක්, පිරිමියෙක්, ස්ත්‍රියක්, ආත්මයක් හෝ ආත්මයකට අයත් දෙයක්, මමය, මාගේ ය, මටය කිවහැකි දෙයක් නො මැත".

33. **යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය** - නුවණ සහ සිහිය පිණිස". - තව තවත් නුවණ හා සිහිය වර්ධනය කිරීම පිණිස ම පවතින බව මෙයින් කියැවේ.

34. **අනිස්සිතෝ ච විහරති** - "නො ඇලී වසයි". - තෘෂ්ණාවෙන් සහ මිථ්‍යා දෘෂ්ටින්ගෙන් තොරව නිදහස් මනසින් වාසය කරන බව මෙයින් අදහස් වේ.

35. **නච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති** - "ලොව කිසිවකුට දැඩිව නොබැඳෙයි. කිසිම ඇසට පෙනෙන රූපයකට ...හෝ ධර්මයකට " - මේ මාගේ ආත්මයයි. මෙය මගේ ආත්මයට අයිති දෙයකි". කියා නො බැඳෙයි.

36. **ගච්ඡන්තෝ වා ගච්ඡාමීති පජානාති** - ගමන් කරන විට මම ගමන් කරමි යි තේරුම් ගනියි.

ගමන් කරන විට බල්ලෝ, සිවල්ලු වැනි සත්තු ද තමන් ගමන් කරන බව දනිති. එහෙත් මේ භාවනා උපදේශය දී ඇත්තේ ඊට වඩා වෙනස් දැනුමක් සම්බන්ධව ය. සත්තු ඇවිදින විට සත්වයකු, පුද්ගලයකු හෝ ආත්මය පිළිබඳ සංකල්පනා වලින් තොරව එසේ නොකරති. එමෙන් ම ඔවුන් ගේ ගමන සිහිය වඩන භාවනා කර්මස්ථානයක් ද නො වේ. භාවනානුයෝගියා ඊට වෙනස් ය. හෙතෙම ආත්ම කල්පනා බැහැර කරයි. ගමන පිළිබඳ සිහිය භාවනාවෙහි අරමුණක් බවට පත් කර ගනියි.

ගමන් කරන්නේ කවුද? ගමන කාගේද? කවර හේතුවකින් යන ගමනක් ද? භාවනා කරන්නාගේ කායික ඉරියවුවක් වූ ගමන මෙහිදී අදහස් කෙරෙයි. මෙහි ගමන් කරන්නේ කවුද යන ප්‍රශ්නය කාරණ හේතුව හා ක්‍රියාව මනාව විභේදනය නොකර කතෘත්වයක් අපේක්ෂා කරමින් නගන ප්‍රශ්නයකි. එය නගන්නේ හුදෙක් ගමන නම් ක්‍රියාව මිස ගමන් කරන්නාවූත් ආත්මයක් ඇත්තාවූත් සත්ත්වයකු නැති බව හෙළි කිරීම පිණිස ය. (වෙනත් විදියකින් කිවහොත් ගමන් කරන්නේ කවුදැයි විමසන්නේ ගමන් කරන පුද්ගලයකු නැති බව පැහැදිලි කිරීම පිණිස ය. අභිධර්මයට අනුව කරන්නෙක් හෝ යන්නෙක් නැත. ඇත්තේ හුදු පටිච්චසමුප්පන්න ප්‍රත්‍ය සන්තතියක් පමණි. ගමනක් පමණක් ඇත. ගමන් කරන්නෙක් නැත.)

කාගේ ගමනක්දැයි අටුවාචාරීන් විමසන්නේ කලින් කළ පැහැදිලි කිරීම ම තවත් ආකාරයකින් ඉදිරිපත් කිරීමට ය. ගමනට අයිතිකාරයෙක් නැත. හුදෙක් අදාල හේතු ප්‍රත්‍ය එක් වීමෙන් සිදුවන එක්තරා ක්‍රියා විශේෂයක් පමණක් බව පවසනු මිස "ආත්මය මනස සමග සම්බන්ධ වීමෙන්, මනස ඉන්ද්‍රිය හා බැඳී බාහිර ලෝකය සමග ප්‍රතික්‍රියා කර සංජානන ක්‍රියාවලිය සිදුවේ." වැනි විවරණ වලට ඉඩක් නැති බව තේරුම් ගත යුතුය.

සුළඟ හේතුවෙන් නැව ඉදිරියට යන පරිද්දෙන් දුනු දියෙහි බලයෙන් දුනු කඳ චලනය වන පරිද්දෙන් වායුවෙහි තදබල කම්පනය හේතුවෙන් මේ සිරුර ද ඉදිරියට යයි. රූකඩය පසු පස නටවන නූල

ඇත්තාක් මෙන් ශරීර රූකඩයටද මනස බැඳ ඇත. නූල ඇදීන විට මෙන් ශරීරය ද ගමන් කරයි. හිඳ ගනියි, සිට ගනියි. අභ්‍යන්තර ශක්තිය නිසා මෙය සිදුවෙයි. ප්‍රත්‍යය නැති විට ඊට එයට ශක්තිය කොහෙන් ලැබේ ද?

37. **සමුදය ධම්මානුපස්සී** - "හට ගන්නා දේ විමසමින්" - මෙහි ලා වැනසෙන දේ ද ඇතුළත් ය. සමුදය හා වය යන දෙක පිළිබඳව භාවනා කළ යුත්තේ අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර හටගනී. සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණය හට ගනී". ආදී වූ ද්වාදසාංගයට අනුව ය. ප්‍රත්‍යයන් ගේ එකතු වීම නිසා රූපස්කන්ධය ඇතිවන ආකාරය පසක් කර ගනියි. මේ ක්‍රමයෙන් හෙතෙම තෘෂ්ණාවෙහි සමුදයෙන්, කර්මය හා ආහාර හේතුවෙන් රූපයෙහි පහළ වීම දැන ගනියි. එපරිද්දෙන් ම රූපයෙහි බිඳවැටීම අවිද්‍යාව දුරු වීමෙන්. තෘෂ්ණාව, කර්මය හා ආහාර විසිර යාමෙන් ව්‍යය ලක්‍ෂණය (**නිබ්බත්ති ලක්ඛණං පස්සන්තො පි**) ද දැක ගනියි. රූපස්කන්ධයෙහි පහළ වීම සඳහා අවශ්‍ය සාධක නම් අවිද්‍යාව. තෘෂ්ණාව, කර්මය හා ආහාර වෙති. එහෙත් එපමණක් නොව තවත් සාධක ද තිබේ.

රූපස්කක්ධයෙහි සමුදය විමසන්නහු විසින් රූපයෙහි උපචය සන්තතිය අවිජ්ජා. සංඛාර, කම්ම හා ආහාර මෙන්ම චිත්ත. උතු අනුව ද බලනු ලැබේ. නිරෝධය පිළිබඳ ඥාණය ද පස් වැදෑරුම් ය. විපරිණාමය පිළිබඳ සංඥාව නම් භංග ස්වභාවය හෙවත් අනිච්චතාවයි.

38. **සම්පජානකාරී** - "පිවිතුරුවම දැනගනිමින්" - සෑම ක්‍රියාවක් ම සිහිනුවණින් යුතුව කරන බව හෝ හුදෙක් සිහිනුවණ වැඩීම පමණක් කරන බව මෙහි අර්ථයයි. සම්පජඤ්ඤය ක්‍රම හතරකට බෙදනු ලැබේ. එනම් ,

1. ප්‍රයෝජනය පිළිබඳ නුවණ (**සාත්ථක සම්පජඤ්ඤ**)
2. යෝග්‍යතාව පිළිබඳ නුවණ (**සප්පාය සම්පජඤ්ඤ**)
3. ගොචරස්ථානය පිළිබඳ නුවණ (**ගොචර සම්පජඤ්ඤ**)
4. මුළා නොවීම පිළිබඳ නුවණ (**අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤ**) වශයෙනි.

මෙම චතුර්විධ සම්පජඤ්ඤයන් අතර ප්‍රයෝජනය පිළිබඳ නුවණ නම් අර්ථ-අනර්ථ මෙනෙහි කිරීමෙන් පසු පමණක් යමක් කිරීමයි. ගමනක් නම් ගමනට පෙර මේ ගමනෙහි ප්‍රයෝජනයක් තිබේ දැයි විමසා බැලිය යුතුය. යමකු මෙසේ කරන්නේ ගමනට සිතුවිල්ලක් ඇති වූ වහාම ගමන ගොස් නිම කර අනතුරුව නොව ඒ සඳහා සිතුවිල්ල පහල වූ වහාම ය.

මෙහි ලා ප්‍රයෝජනය (අර්ථය) නම් ධර්මානුකූලව දියුණුවක් ලැබීම ය. බෝධි වෘක්‍ෂය, සංඝයා, වැඩිහිටියන්, සුසාන භූමිය, පිළිකුල් අරමුණු ආදී තැන්වලට යාම අර්ථවත් ය. ධාතුගර්භය, බෝධි වෘක්‍ෂය, සංඝයා වැනි තැන්වලට යන්නේ ආධ්‍යාත්මික උනන්දුව නිසාය. එම උනන්දුව තව දුරටත් වර්ධනය කිරීමෙන් මාර්ග ඵල අධිගමය පවා සාධනය විය හැක. වැඩිහිටියන් බැහැදකින්නට ගිය විට ද තම ආධ්‍යාත්ම වර්ධනයට අදාල උපදෙස් ලැබෙන හෙයින් මාර්ග ඵල ලාභයට ඉඩ සැලසෙයි. සුසානය හා පිළිකුල් අරමුණු ඇති තැන භාවනාවට හිතකර නිසා ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබීමට ප්‍රයෝජනවත් වෙයි.

39. **ආලොකිතෙ** - ඉදිරිය බැලීමේ දී, **විලොකිතෙ**, බැහැර බැලීමේ දී - කෙළින් බැලීම හා අවට බැලීම මින් අදහස් කරනු ලැබේ. මෙහි දී උඩ, යට හා පසුපස බැලීම අදහස් කරනු නොලැබේ.

මෙහිදී සාත්ථක සමපජඤඤය ඉදිරිපස බැලීමට අදල කර විමසීමේ දී, සිතුවිල්ල පහල වූ පමණින් ඉදිරිය නොබලා, මම ඉදිරිය බලමි යි සිතා බැලිය යුතු ය. නන්ද හිමියන් ගේ පුවත (දීඝ නිකායට්ඨ කථා)

මෙහි දී නිදර්ශනයක් ලෙස ගත හැක. එහි දක්වා ඇත්තේ, "නැගෙනහිර දිශාව බලන්නට සිදු වී ඇත්නම්, ඒ දෙස බලත්දී නන්ද තෙරුණුවෝ මෙසේ සිතති. "මා නැගෙනහිර බලත්දී අභිජ්ඣා දෙමනස්සයන්, පහත් අකුසල චේතනාවන් මා සිතෙහි හට නො ගනීවා" සප්පාය ආදිය ද මෙසේ තේරුම් ගතයුතුය. ගෝචර සම්පඤ්ඤය තම භාවනා අරමුණට අනුරූපව පැවැත්ම නිසා බන්ධ, ආයතන, ධාතු ආදී තම භාවනා අරමුණ මනසෙහි පෙරමුණේ ම තබා ගෙන බැලිය යුතුය.

40. **සම්මිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ** - දික්කිරීම හා හැකිලීම කරන විට. - ශරීරයේ සන්ධි දික්කිරීම හා හැකිලීම මෙයින් අදහස් වේ. දික්කිරීම් හා හැකිලීම් වලදී සම්පජඤ්ඤය ක්‍රියාත්මක කිරීම නම්, හුදෙක් සිතුවිල්ල අනුව ම ක්‍රියා නොකර පැහැදිලිව සිතාමතා එය කිරීමයි. බොහෝ වේලා වාඩිවී හෝ සිට ගෙන සිටීම හේතුවෙන් යමකුගේ සිත ඒකාග්‍ර නොවේ. ඔහුගේ භාවනාව බිඳ වැටේ. ඔහුට විශේෂ අධිගම කිසිවක් ලබා ගත නො හේ. එහෙත් අවශ්‍ය වෙලාවට අත් පා දික්කරන හකුලන තැනැත්තාට වේදනාවෙන් පීඩා විඳින්නට සිදුවන්නේ නැත. හෙතෙම තම භාවනාව සාර්ථක කරගනියි. සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය මෙසේ තේරුම් කළ හැක . සප්පාය ගැන ද ගැලපීම ගැන ද මේ දැක්වූ ක්‍රමයට ම සිතා ගත හැකි වෙයි.

41. **සංඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ** - "සගල සිවුර, පාත්‍රය හා අනිකුත් සිවුරු දරණ විට" - මෙහි දී සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය නම්, තමන්ට ලැබෙන භෞතික ප්‍රයෝජන ගැන සිතීමය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදළ පරිදි සීතලෙන් හා උණුසුමෙන් වන බාධා වැළැක්වීමට යනාදී වශයෙන් තේරුම් ගත යුතු ය. ස්වභාවයෙන් ම උණුසුම් සිරුරක් ඇති අයට සිනිඳු සිවුරක් සුදුසු ය. එබඳු සිවුරු දුර්වල ශරීර ඇත්තන්ට ද සුදුසු ය. සීතල ඉසිලීමට අපහසු අයට ඝණ සිවුරක් ගැලපේ. දෙපට සිවුරක් වඩාත් සුදුසු ය.

දිරාගිය සිවුරක් නොගැලපෙන්නේ ඉරෙන ඉරෙන වරට මැසීමටත්, අණ්ඩ දමා පිළිසකර කිරීමටත් සිදුවීම හිරිහැරයක් නිසා ය. එමෙන් ම සේද, සිනිඳු කෙඳි වැනි සුඛෝපභෝගී සිවුරු රාගිකත්වය වර්ධනය කරන නිසා නුසුදුසු ය. තනිව ම වන ගතව වසන අයට එබඳු සිවුරු නිසා වස්ත්‍ර පමණක් නොව ජීවිතය පවා අහිමි වීමට ඉඩ තිබේ. අධර්මයෙන් සපයාගත් සිවුරු ද, පොරවන තැනැත්තා ගේ හොඳ ගති දුරුකර නරක ගති වඩවන සිවුරු ද යෝග්‍ය නැත.

සිවුරු පෙරවූ විට එය පොරවා ගත් ආත්මයක් ගැන කථා කළ නොහැක. සිවුරු පෙරවීම මනසෙහි ව්‍යාකුලත්වය දුරු කරගෙන කළ යුතුය. සිවුරට හෝ සිරුරට සිතීමේ ශක්තියක් නැත. තමන් සිරුර වටා එතෙන බවක් සිවුරට නො හැඟේ. සිරුරට ද මා වටා සිවුරක් එතෙයි යන හැඟීම නැත. රූපයකට ඇඳුමක් අන්දවන පරිද්දෙන් ම හුදෙක් සංස්කාර පුඤ්ජයක් වටා වස්ත්‍රයක් එතෙයි. එහෙයින් සුවදායක සිවුරක් ගැන අනවශ්‍ය ප්‍රීතියක් හෝ ගොරෝසු සිවුරක් ගැන දෙම්නසක් ඇති කර ගැනීම අනවශ්‍යය.

පාත්‍රය පරිහරණය කිරීමේ දී ද හදිසියෙන් මෙන් එය අතට නොගෙන එයින් තමා ගන්නා ප්‍රයෝජනය ගැන සිතා එසේ කළ යුතු ය. "මේ පාත්‍රය රැගෙන පිඬු සිඟා ගොස් පිණ්ඩපාතය ලබමි" වැනි සිතුවිල්ලක් ඇති කර ගැනීම මැනවි. පාත්‍රය අතට ගැනීම සඳහා ආත්මයක් නැත. මනසෙහි ඇති විප්‍රකාරයන් දුරු කොට පාත්‍රය අතට ගත යුතුයි. පාත්‍රයට කතා කළ නොහැක. ඈත ද කතා නොකරයි. අතින් පාත්‍රය ගැනීම ද හුදෙක් ස්කන්ධ සමුහයන් එක් වීමක් පමණි. මෙසේ සම්පජඤ්ඤයෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීමෙන් අවිද්‍යාව දුරු කළ හැක.

42. **උච්චාරපස්සාව කම්මෙ** - මළ මුත්‍රා පහ කිරීමේ දී. අවශ්‍යතාව දැනුණු විට මළ හා මුත්‍ර පහ නොකළහොත් ශරීරයෙන් දහදිය පිට වේ. ඇස කරකැවෙයි. සිත ව්‍යාකූල වෙයි. දැඩි වේදනාවක් දැනෙයි. භගන්දරා ඇතිවිය හැක. එහෙත් නිසි වේලාවට මළ මුත්‍ර පහ කරන අයට මෙබඳු ගිලන් බවක් නොදැනෙයි. රෝගී නොවේ. එහෙයින් මෙම දැනුම ඇතිව මළ මුත්‍ර පහ කළ යුතුය.

නුසුදුසු තැන්වල මළ මුත්‍ර පහ කිරීම විනය විරෝධී ක්‍රියාවකි. එමෙන්ම අපකීර්තියට පත් වීමට ද හේතුවකි. ජීවිතාරක්‍ෂාවට ද තර්ජන ඇතිවිය හැක. පුද්ගලයන්ට අයිති ඉඩකඩම්, ජනාවාස ඉඩකඩම්, දෙවිවරුන් ගැවසෙන ස්ථාන, පූජනීය ස්ථාන, ආදිය මළමුත්‍ර පහ කිරීමට නුසුදුසු ස්ථාන වෙති. මෙබඳු ස්ථාන වල මළ මුත්‍ර පහ කරන අයට මිනිසුන් ගේ, මෙන් ම දෙවියන් ගේ ද කෝපයට ලක්ව ගුටි බැට කන්නට සිදුවෙයි. මරා දමනු ලැබෙන්නට ද ඉඩ ඇත. එබඳු තැන්වල ශරීරය සැහැල්ලු කරගන්නට යන භික්‍ෂු භික්‍ෂුණීන්ට දුක්කට හෝ පාචිත්තිය ගණයට අයත් ආපත්තියක් සිදුවිය හැක. එසේ වුවද ගැලපෙන තැනක් තෝරා ගෙන මළ මුත්‍ර පහ කරන භික්‍ෂුවට එබඳු ගැටළු උද නො වේ. එබඳු ගැලපෙන තැනක් තෝරාගත් විට සප්පාය සම්පජඤ්ඤය ද වැඩෙයි.

භාවනා අරමුණ අත නොහැර පැවැත්වීමෙන් ගෝචර සම්පජඤ්ඤය ඉටුවෙයි. මළ මුත්‍ර පහකරන සත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් නොමැත. විසප්පු ගෙඩියක් මෝරා ගොස් පුපුරා සැරව ඉවත් වන්නාක් මෙන් වතුර පිරුණු කළයක් උතුරා යන්නාක් මෙන් අප ගේ විශේෂ අපේක්ෂාවකින්, ඉල්ලීමකින් තොරව ශරීරයෙන් ම මළ මුත්‍ර පහ කරන වේග ජනිත වේ. මෙසේ ශරීරයෙන් පිටවන මුළ මුත්‍ර අපේ නොවේ. වෙන අයෙකුගේ ද නොවේ. ඒවා හුදෙක් ශරීර අපද්‍රව්‍ය පමණි . වතුර භාජනයකින් පැරණි වතුර ඉවත විසි කළ විට ඒවා අපේ වත් අනුන්ගේ වත් නොවන්නාක් මෙන් මළ මුත්‍ර පහවීම හුදෙක් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කර පිරිසිදු වීමක් පමණකි. මෙසේ සිහිමෙන් අසම්මොහ සම්පජඤ්ඤය යුතුව භාවනා කිරීම ඉටුවෙයි.

43 **ගතේ ඨිතේ නිසින්නේ සුත්තේ ජාගරිතේ භාසිතේ තුණ්හීභාවේ.** - මෙහි "භික්ෂුව ගමන් කරන විට මම යමියි සිතයි, ආදී වශයෙන් දක්වන්නේ දිගු වේලාවක් ගත වන ඉරියව්වටය. ඉදිරියට යන්නේ, පසුපසට යන්නේ ....නමන්නේ දිග හරින්නේ", ආදී වචන වලින් මධ්‍යම වේලාවක් ගතවන ඉරියව් අදහස් වේ. "ගමනේදි නැවතී සිටිමේදි ......නිද ගැනීමේදී" ආදී වශයෙන් දක්වන්නේ කෙටි කාලයකින් ඉටු කරන ඉරියවු ය. මෙම විස්තරයෙන් දක්වන සම්පජඤ්ඤය ප්‍රගුණ කිරීම මෙසේ ත්‍රිවිධව දැක්විය හැක.

i. දිගු වේලාවක් පවත්වන ඉරියව් (අද්ධාන ඉරියාපථ) දිගු ගමනක් යාම වැනිය.

ii. මධ්‍යම වේලාවක් පවත්වන ඉරියව් (මජ්ඣිමා ඉරියාපථ) පිඬු සිගා යාම වැනිය.

iii. කෙටි වේලාවක් පවත්වන ඉරියව් (චුණ්ණිකා ඉරියාපථ) නිවාසස්ථානය තුළ එහා මෙහා යාම වැනිය.

ත්‍රිපිටකධාරී මහාසීව තෙරුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළ පරිදි, සක්මණෙහි දිගු වේලාවක් සක්මන් කළ තැනැත්තේ සක්මන් කාලය තුළ පැවැති නාම රූපයෝ එහිම නැසී ගියෝ යයි සිතන්නේ නම්, ගතේ "සම්පජානකාරියි" කිව හැකි වෙයි.

බොහෝ වේලා සිටගෙන අධ්‍යයනය හෝ ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දීමක් කළ තැනැත්තේ වාඩි වී සිටගෙන සිටි කාලය තුළ පැවැති නාම රූපයෝ ඒ කාලය තුළ ම නිරුද්ධ වූහ යි සිතන්නේ නම් ඨිතේ සම්පජාන කාරී යැයි කිව හැකි වෙයි.

බොහෝ වේලා හිඳගෙන ඉගෙනුම හෝ වෙනත් එබඳු ක්‍රියාවක යෙදී පසුව සයනයට ගොස් හිඳගෙන සිටි කාලය තුළ පැවැති නාම රූපයෝ ඒ කාලය තුළම නිරුද්ධ වූහ යි සිතන්නේ නම් නිසින්නේ සම්පජානකාරී වුයේ යයි කිව හැක.

සයනාරූඪව සිටින විට නින්දට වැටි පසුව නින්දේදි පැවැති නාම - රූපයෝ නින්දේදී ම නිරුද්ධවූහයි සිතන්නේ නම් සුත්තේ සම්පජානකාරී යි කීමට සුදුසු වෙයි.

යමෙක් කතා කරන විට මේ හඬ තොල්, දත්, දිව, උගුර, තල්ල, හේතු කරගෙන මනසෙහි ද ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා උපදින්නේ යැයි සිතමින් සිහියෙන් හා නුවණින් යුතුව කථා කරන්නේ නම් භාසිතේ සමාපජානකාරී වෙයි.

බොහෝ වේලා ඉගෙනීම පිණිස හෝ ඉගැන්වීම පිණිස කතා කළ අයෙක් පසුව නිහඬව කතා කරන අතරතුර පැවැති නාමරූපයෝ ඒ අතර ම නැසී ගියහ යි මෙනෙහි කරන්නේ නම් "භාසිතේ සම්පජානකාරී" වූයේ වෙයි.

යමෙක් ධර්මය ගැන කල්පනා කරමින් නිහඬව සිටි කාලය තුල පැවැති නාම රූපයෝ ඒ අතරතුරේම නිරුද්ධ වූහ යි සිතන්නේ නම් එමෙන් ම කතා බහේදි දක්නට ලැබෙන රූපී ගුණ නිහැඬියාව තුළ අවිද්‍යමාන බව ගැන ද සිතන්නේ නම් එය "තුණ්හිභාවේ සම්පජානකාරී " යැයි හැඳින්විය හැක.

මේ සෑම තැනදීම "සම්පජානකාරී" යන වචනය "සිහිය හා නුවණ සහිතව" යනුවෙන් සිහිය හෙවත් සතිය ද සම්බන්ධ කරගෙන තේරුම් ගත යුතු ය. විභංගප්පකරණය මෙය ඉතා පැහැදිලිව "ඉදිරියට යන්නේ සිහියෙන් හා නුවණින් යුතුව යයි. ආපසු එන්නේ සිහියෙන් හා නුවණින් යුතුව ආපසු එයි." වශයෙන් දක්වන බව සැලකිල්ලට ගත යුතු ය.

44. **සුඛං වේදනං** - සැප වේදනා - කායික හෝ මානසික වශයෙන් සුවදයක වින්දනයක් ලබන යෝගියා මම ප්‍රසන්න වින්දනයක් ලබමි යි දනියි. පියයුරුවලින් කිරි උරා බොන බිළිඳා පවා තමා සුවදායක වින්දනයක් ලබන බව දනියි. එහෙත් භාවනාවෙහි නිරත වන විට ලබන දැනීම ඊට වෙනස් ය. බිළිඳුන් කිරි උරා බොත්දී ලබන සුව දැනීම හා වෙනත් ඒ සමාන වින්දන ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් තොර නොවෙයි. එමෙන්ම එය භාවනා අරමුණක් බවට පත්වන්නේද නැත. සතිපට්ඨාන වර්ධනය පිණිස හේතු වන්නේද නොවේ. භාවනාවේදි ඇති කරගන්නා දැනුම ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් තොර ය. සත්ව පුද්ගල සංඥා දුරලයි. භාවනා අරමුණක් ද වෙයි. එමෙන් ම සතිපට්ඨානයෙහි වර්ධනය පිණිස පවතියි. එහෙයින් මෙහි අපේක්ෂිත වේදනා පිළිබඳ දැනුම නුවණින් මෙනෙහි කළ විමර්ශනාත්මක වූවකි.

විඳින්නේ කවු ද? පුද්ගලයෙක් නො වේ. සත්වයෙක් නො වේ. කාගේ විඳීමක්ද ? පුද්ගලයෙකු ගේ හෝ සත්වයෙකු ගේ නොවේ. කාගේ විඳීමක් ද? පුද්ගලයෙකු හෝ සත්වයෙකුගේ නොවේ. විඳීමක් ඇත්තේ කවර හේතුවෙන් ද ? රූප, ශබ්ද, ගන්ධ ආදිය අරමුණු කරගෙන වින්දන ඇතිවිය හැක. සුඛ දායක හෝ දුක්ඛදායක හෝ අදුක්ඛමසුඛ වූ භෞතික අරමුණක් ආරම්මණ වශයෙන් ගැනීම නිසා හුදු වින්දන මාත්‍රයක් ඇති වූ බව යෝගාවරයා දැන ගනියි. එම වින්දනයට ආත්ම සම්බන්ධයක් නැත. කාරකයෙක් හෝ වේදකයෙක් නැත. "මම විඳිමි" යනු සම්මුති වාක්‍යයක් පමණි.

වේදනානුපස්සනා භාවනාව ත්‍රිවිධ වෙයි. ඉන්ද්‍රිය සංජානනය , වේදනාව හා විඤ්ඤාණය වශයෙනි. සමහර භාවනානුයෝගීනට අරමුණ සමග මනස ප්‍රථමයෙන් ආපාථගමනය වූ විට ම ඒ හා ජනිත වන ස්පර්ශය පැහැදිලි වෙයි.

තවත් අයෙකුට අරමුණ දැන ගැණීමත් සමග ම දැනෙන වේදනාව පැහැදිලි වෙයි.

තවත් අයෙකුට අරමුණ දැන ගැනීමෙන් පසුව ඇතිවන විඤ්ඤාණය පැහැදිලි වෙයි.

ස්පර්ශය පැහැදිලි වන විට ස්පර්ශය පමණක් නොව වේදනා, සංඥා, චේතනා සහ විඤ්ඤාණය ද හටගනියි . ඉන්ද්‍රිය ස්පර්ශය පැහැදිලි වන විට අනෙකුත් හතර ද උපදියි. එමෙන්ම විඤ්ඤාණය පැහැදිලි වන විට අනෙකුත් හතර ද පැහැදිලි වෙයි. මේ පහ පහළවන්නේ කුමක් ප්‍රත්‍ය වීමෙන්දැයි ප්‍රශ්න කළ විට ලැබෙන පිළිතුර නම් දළ රූපි පදනම හෙවත් "වත්ථු" යන්නයි. එම දළ ශරීරය හෙවත් කරජකාය ගැන මෙසේ සඳහන් කර ඇත.

> " මාගේ මේ විඤ්ඤාණය මෙම කය ප්‍රත්‍ය කරගෙන ඒ හා ප්‍රතිබද්ධව පවතියි. එහි යථා ස්වභාවය සතර මහා භූත සහ ඒවායේ උපාදා රූප මගින් සංයුක්ත ය " මෙහිලා භාවනානුයෝගියා මෙසේ සිතයි. "මේ රූප සමුහය මගේ කය වෙයි. ස්පර්ශයෙන් ආරම්භ වන පඤ්චකය මනස ය."

45. **කාමච්ජන්ද** - කාමාශාව. රාගය උපදවන සුළු කාම වස්තුවක් පිළිබඳව දිගින් දිගට සිතීම හේතුවෙන් කාමච්ජන්දය උපදියි. කාමය තුනී කරවන වස්තුවක් පිළිබඳව නිවැරදිව විමසුම් නුවණ මෙහෙයැවීමෙන් කාමච්ජන්දය දුරු කරගත හැකිය. කාමය තුනී කරවන වස්තුවක් යන්නෙන් එබඳු අරමුණක් පමණක් නොව එවැන්නක් මුල්කර ලබා ගන්නා ධ්‍යානය ද අදහස් වෙයි.

රාගය ප්‍රහාණය කරන සුළු අරමුණක් ගෙන ඒ ගැන දිගට ප්‍රත්‍යවෙක්ෂණය කරන විට කාමච්ජන්දය පරාජය වෙයි. පැරණි කාමච්ජන්දය ප්‍රහාණය කිරීමටත් නව කාමච්ජන්දයන් නුපදවනු පිණිසත් ඇති මග මෙය බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ.

කාමච්ජන්දය දුරු කරනු පිණිස ප්‍රයෝජනවත් වන තවත් කරුණු හයක් වෙයි.

1. කාමය තුනී කිරීමට අදාල වන අරමුණක් භාවනාව සඳහා යොදා ගැනීම.
2. කාමය තුනී කිරීමට අදාල වන අරමුණක් යොදා ගෙන ධ්‍යානයක් උපදවා ගැනීම,
3. ඉඳුරන් දමනය කර ගැනීම,
4. ආහාරයෙහි පමණ දැනීම,
5. බඹසර හැසිරෙන උතුමන්ට අනුග්‍රහ කිරීම,
6. තම ක්‍රියාවලියට අදල දැහැමි කතාවන්හි නිරත වීම යන හයයි.

මේ හය විස්තර කිරීමේදි කාමය තුනී කිරීමට අදාල අරමුණු වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ දස අසුභයයි. ඒවා අරමුණ කර ගත් විට කාමය තුනී වෙයි. ආහාරයෙහි පමණ දැනීම ගැන සංයුක්ත නිකායෙහිදි දේශනා කර ඇත්තේ කය හා ජීවිතය ගැන අනවශ්‍ය ඇල්මක් නොදක්වන භික්ෂුව තම තණ්හාව තුනී කරනු පිණිස බත් කටවල් හතරක් පහක් සඳහා කුසෙහි ඉඩ තිබියදි පැන් බී ආහාර ගැනීම නැවැත්වීම හිතකර බවය.

සංයුක්ත නිකාය

46. **ව්‍යාපාද** - වෛරය. අප්‍රසාදය ඇති කරවන අරමුණක් පිළිබඳව දිගින් දිගට සිතීමෙන් ව්‍යාපාදය උපදියි. මෙහිලා වෛරය ඇති කරවන වස්තුව මෙන් ම එයින් ජනිත වෛරය ද ව්‍යාපාද උත්පාදක අරමුණු වශයෙන් දක්වනු ලැබේ. කවර තැනකදී වුවද, වැරදි ලෙස අරමුණු ගැනීම අහිකර ය. මෙහිදි අප්‍රියජනක අරමුණු විශේෂයෙහි වැරදි ලෙස අරමුණු ගැනීමෙන් ව්‍යාපාදය ඇති වන බව තේරුම් ගත යුතු ය. ව්‍යාපාද ජනක අරමුණක් පිළිබඳව සාවද්‍ය සංකල්පනය ව්‍යාපාදයේ උත්පාදයට හා උපන් ව්‍යාපාදයේ වර්ධනයට හේතුව ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දක්වන ලද්දේ එහෙයිනි.

මෛත්‍රි සහගත සිතිවිලි නිසි පරිදි නිවැරදි පරිදි ප්‍රගුණ කිරීමෙන් වෛරය දුරලිය හැකි වේ. මෙත්තා යන

පදය මෙහිදී අර්ධ සමාධිය (උපචාර සමාධිය) සහ පූර්ණ සමාධිය (අර්පණා සමාධිය) විෂයෙහි යෙදෙයි. එහෙයින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ.

> " මහණෙනි, චේතෝ විමුත්තිය ලබා ගත හැක්කේ මෛත්‍රිය මගිනි. අළුතෙන් ව්‍යාපාදය ඇතිවනු වළකන්නේ ද, උපන් ව්‍යාපාදය පහ කරනු ලබන්නේ ද මෛත්‍රිය විෂයෙහි ඇඩි ලෙස සිත ප්‍රගුණ කිරීමෙනි".

ව්‍යාපාදය දුරු කිරීම පිණිස උපක්‍රම හයක් වෙයි.

1. මෛත්‍රිය අරමුණු කරගෙන භාවනා කිරීම,
2. මෙත්තාව පදනම් කරගත් ධ්‍යානය සාධනය කර ගැනීම පිණිස බවුන් වැඩීම,
3. තමා සන්තක දෙයක් සේ සිතා තම ක්‍රියා පටිපාටිය පිලිබඳව ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය,
4. ඥාන සම්ප්‍රයුක්තත්වය බහුල කරගනිමින් වාසය කිරීම,
5. කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ගේ සුහද සහ සහයෝගී ඇසුර,
6. මෛත්‍රිය විපුල කර ගැනීමට හා ව්‍යාපාදය දුරලීමට උපකාරීවන සංවාද යන මේවා ය.

සත් වැදෑරුම් හෝ අටවිසි වැදෑරුම් පරිමිත විධියෙන් මෛත්‍රිය පැතිරවීම මගින් ධ්‍යාන වඩා ද ව්‍යාපාදය දුරු කර ගත හැක.

එසේ නැතහොත් පස් වැදෑරුම් හෝ විසි වැදෑරුම් විධියෙන් මෛත්‍රිය අසීමිත විධියෙන් පතුරුවා හෝ දස දිසාවෙන් මෛත්‍රිය පැතිරවීමෙන් ද ව්‍යාපාදය නැති වන්නේ ය.

පහත දැක්වෙන ආකාරයට සිතීමෙන් ද ව්‍යාපාදය නැති වෙයි. " ඔබ ගේ ව්‍යාපාදයෙන් ඔහුට කළ හැක්කේ කුමක් ද? " ඔහු ගේ ගුණ යහපත්කම විනාශ කිරීමට ඔබට හැකි වේ ද?" "ඔබ මෙහි ජන්මය ලද්දේ ඔබගේම කර්මයෙහි විපාක වශයෙන් නො වේ ද? ඔබ නැවත උපදින්නේත් ඔබ ගේ ම කර්මයෙහි විපාක වශයෙන් නො වේ ද." වෙනත් අයකු කෙරේ වෛර ඉපැදවීම යමකුට පහර දීම සඳහා සිය අනාවරිත දැතින් ගිනිගෙන දැවෙන අඟුරු, රත් වු යවට, අසුචි වැනි දේ ගැනීම හා සමාන ය" ඔබ හා අමනාප වු වෙන අයෙකුට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද? " ඔහුට ඔබ ගේ ශීලය හෝ වෙනත් ගුණයක් විනාශ කළ හැකි ද?" ඔහු මෙහි ඉපිදී සිටින්නේ ඔහු ගේ පූර්ව කර්මානුරූපව නොවේ ද?" ඔහු නැවත උපදින්නේ ඔහුගේ ම කර්මයට අනුව නිසා නොවේ ද? පිළිගනු නොලැබූ තිළිණයක් මෙන්, උඩු සුළඟට දැමූ දූවිලි අහුරක් මෙන්, ඔහු ගේ ව්‍යාපාදය ඔහු වෙතම ඔහුට ම අහිත පිණිස පවතිනවා නොවේ ද?

මේ දැක්වූ ක්‍රම වලින් තම කර්මය තමා සන්තක බවත් අනුන් ගේ කර්මය අනුන් සන්තක බවත් මෙනෙහි කරමින් තම වෛරය දුරුකර ගත යුතුය.

තම කර්මය තමා ගේ සන්තකය සේත් අනුන් ගේ කර්මය අනුන් ගේ සන්තකය සේත් ඥාන සම්ප්‍රයුක්තව මෙනෙහි කරන්නාහු ගේ ව්‍යාපාදය දුරු වෙයි.

හිතානුකම්පි කල්‍යාණ මිතුරන් ඇසුරු කරන්නන්හු ගේ ද මෙත් සිත හා බැඳුණු ධ්‍යානය වඩන්නාහු ගේ ද සතර ඉරියව්වෙන් කවර ඉරියව්වකින් හෝ මෙත් සිත වැඩෙන අර්ථවත් කතා බස් වල නිරතවන්නාහු ගේ ද ව්‍යාපාදය දුරු වේ. කෙසේ වුව ද ව්‍යාපාදය සහමුලින් ම විනාශ වන්නේ අනාගාමි ඵලය ලැබීමත් සමග ය.

47 **ථීන මිද්ධ** - අලසකම සහ ඔතැනි ගතිය - එපාවන සුළු, උනන්දුවෙන් තොර ස්වභාවය ගැන දිගින් දිගට ම සිතන්නහුට ථීන මිද්ධය ඇති වේ. එපාවීම යන්නෙන් යමක් පිළිබඳ අරුචිය, අසන්තෝෂය අදහස් වේ. අලසකම ඇතිවන්නේ කායික මැලිකම නිසා ය. අලස වූ විට නැගී සිටීම වැනි ඉරියවු පැවැත්වීමේදී මන්දගාමී වෙයි. බර ආහාරයක් අනුභව කළවිට මත් ගතියක් දැනේ. කායික අපහසුවක් ඇතිවෙයි. මනසෙහි ඔතැනි ගතිය නම් මනස දුබලව, තියුණු බවෙන් තොරව ඇතිවන ස්වභාවයයි. යමක් පිළිබඳව අරුචිය හා එපාවීම නිසා මෙසේ ථීන මිද්ධ ස්වභාවය ඇති වේ.

විර්යාරම්භය හා එබඳු යහපත් සිතුවිලි වර්ධනය කිරීමෙන් ථීන මිද්ධය දුරුවෙයි. විර්යාරම්භය නම් යම් කිසි කාර්යයක් සඳහා මුලින් ම යොදන විර්යයයි. ආරබ්ධ වීර්යය මීට වඩා තියුණු ය. පධන් වීර්යය මගින් නිවැරදිව භාවනා වැඩීමෙන් ථීන මිද්ධය පහව යයි.

ථීන මිද්ධය දුරු කිරීමට උපස්ථම්භක වන සාධක හයක් වෙයි. ථීන මිද්ධයට හේතුව

1. පමණ ඉක්මවා කෑදර ලෙස ආහාර අනුභව කිරීම බව දැන ගැනීම,
2. ඉරියවු වෙනස් කිරීම,
3. ආලෝක කසිණය වැඩීම,
4. එළිමහනේ සිටීම,
5. යහපත් වැඩවලට යොමු කරන කාරුණික මිතුරන් ගේ ඇසුර,
6. ථීන මිද්ධය දුරු කිරීමට හිතකර කතාබහවල යෙදීම
   යන කරුණු ඒවා වෙති.

මේ පිළිබඳ මෙසේ විවරණය කළ හැක. ගිජු ලෙස බර ආහාර වේලක් අනුභව කළ භික්ෂුවට තම දිවා රාත්‍රි විහරණය කරන ස්ථානයන්හි භාවනාවේ නිරත වන විට යෝධ හස්ති රාජයකු තමා තරයේ පාගාගෙන සිටින ආකාරයක් දැනෙයි. එහෙත් ප්‍රමාණය දැන ආහාර ගන්නා භික්ෂුවට මෙම නීවරණයෙන් බාධා නොපැමිණෙයි. මෙසේ අධික ආහාර සේවනය, ථීන මිද්ධයේ හේතුව සේ දක්නා විට ථීන මිද්ධය වළකා ගන්නට හැකි වෙයි.

මේ අයුරින් ම ඉරියවු මාරු කිරීම, දිප්තිමත් ආලෝකයක් හෝ සඳ එළිය ගැන, රාත්‍රි කාලයෙහි ලාම්පුවක් හෝ පන්දමක එළිය ගැන මෙනෙහි කිරීම, එළිමහනට යාම, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සමග සම්බන්ධය වැනි උපක්‍රම වලින් ද ථීන මිද්ධය වළකා ගත හැක. මහාකස්සප හිමියන් ගේ චරිතය මෙහිලා ආදර්ශයට ගත හැක. තව ද මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේට බුදුරදුන් දේශනා කළ ථීන මිද්ධය දුරු කරගන්නා ක්‍රම අට ද මෙහිලා උපකාරී වෙයි. එනම්

(1) තමා වෙත නිදිමත, අලසකම සම්ප්‍රාප්ත වෙයි යන සිතුවිල්ල දුරු කිරීම
(2) ධර්මය සජ්ඣායනා කිරීම
(3) ධර්මය ගැන මෙනෙහි කිරීම
(4) කන් පෙති පහලට ඇදීම හා අත්පා පිරිමැදීම හෝ මිරිකීම
(5) වාඩිවී සිටින තැනින් නැගිට ඇස් වතුරෙන් තෙමා ගැනීම, දුර බැලීම, තරු
    බබලන අහසෙහි තාරකා පොකුරු නිරීක්ෂණය කිරීම
(6) ආලෝකය පිළිබඳව සිතුවිලි (ආලෝක කසින) පහළ කර ගැනීම
(7) සක්මන පිළිබඳව සිතීම, එහි අවසානය ගැන සිතීම, ඉඳුරන් අන්තරාවර්ති කිරීම
(8) පිබිදෙන වේලාව අධිෂ්ඨාන කරගෙන නින්දට යාම හා අලස ලෙස නිදිමතට ගොදුරු
    නොවෙමි යි සිතා නින්දෙන් පිබිද නැවත කටයුතු ඇරඹීම යන අටයි.

48 **උද්ධච්ච කුක්කුච්ච** - කැළඹීම හා පසුතැවිල්ල මානසික කැළඹීම - ආධ්‍යාත්මික ය. ඒ ගැන තව තවත් සිතන්නට යාමෙන් වඩ වඩාත් උද්ධච්චකුක්කුච්ච ඇති වෙයි. චිත්තෙකාග්‍රතාව හා සති සම්පජඤ්ඤය මගින් එය දුරු කර ගත හැක. එමගින් උපන් උද්ධච්චකුක්කුච්ච දුරු කර ගැනීමට මෙන්ම නුපන් උද්ධච්චකුක්කුච්ච ඇති නොවීමට ද කටයුතු යෙදෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළහ.

උද්ධච්චකුක්කුච්ච දුරුකර ගැනීම සඳහා කරුණු හයක් උපකාරී වෙයි. එනම්

1. අසහනය හා පසුතැවිල්ල නැති කිරීම,
2. ඤාණය,
3. ප්‍රශ්න නැගීම,
4. විනය නීති පිළිබඳ අවබෝධය,
5. තමාට වඩා අත්දැකීමෙන් හා වයසින් වැඩි උතුමන් ඇසුරු කිරීම,
6. හිතවත් උපකාරක මිතුරන් ගේ ඇසුර හා හිතකර කතා බහේ යෙදීම ය.

මේවා විස්තර කිරීමේදී මෙසේ කරුණු දක්වා තිබේ.

> ආගම ග්‍රන්ථයන් (නිකාය ග්‍රන්ථ) එකක්, දෙකක්, තුනක්, හතරක් හෝ පහ ම පිළිබඳව අක්ෂර වශයෙන් හා අර්ථ වශයෙන් හදරන්නාහු ගේ ථීන මිද්ධ දුරු වේ.
>
> ප්‍රශ්න කිරීම නම් විනයානුකූලව කුමක් අනුරූප ද, කුමක් අනුරූප නොවන්නේ ද, ආදි වශයෙන් විමසීම ය. එසේ කිරීමෙන් ද උද්ධච්චකුක්කුච්ච දුරුවෙයි.
>
> එමෙන් ම ප්‍රායෝගිකව පිළිපැදීම හා ප්‍රාගුණ්‍යය මගින් විනයධර වන්නාහු ගේද උද්ධච්චකුක්කුච්ච දුරු වෙයි. විනය අවබෝධය නම් එයයි.
>
> තමන්ට වඩා වයසින් හා දැනුමින් වැඩි උතුමන් වෙත යාම තවත් ක්‍රමයකි. හිතානුකම්පී කළණ මිතුරන් ඇසුරින් ද එය දුරුවෙයි.
>
> මෙහි අර්ථ සම්පන්න ධර්මානුකූල කථා නමින් අදහස් කළේ විනය හා බැඳුණු කැප -අකැප දේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම ය.

කෙසේ වුව ද උද්ධච්ච කුක්කුච්ච මුළුමුනින් ම ප්‍රහාණ ය වන්නේ අනාගාමී ඵලය ලැබීමෙන් අනතුරුව ය.

වෙන වෙන ම ගත් කල උද්ධච්චය හා කුක්කුච්චය එකිනෙකට වෙනස් අංග වුව ද කළ- නොකළ හොඳ හා නරක පිලිබඳ පසුතැවිල්ල වූ කුක්කුච්චය සිතෙහි කළකිරීම හා උදාසීනත්වය ලක්ෂණ කරගත් උද්ධච්චයට සමාන වෙයි. මානසික කැළඹීමක් වූ උද්ධච්චය බුද්ධිමත් උගත් ශ්‍රාවකයා අබිබවා නොයයි. ඔහු ධර්මග්‍රන්ථයන්හි ඇතුළත් කරුණු හා ස්වභාවයෙහි යථා තත්වය අනුව සියල්ල මනාව විමසා තේරුම් ගන්නා හෙයිනි. හුදෙක් විනය මගින් ම නොව සුත්ත ආදි නවංග සත්ථු සාසනය පිළිබඳ දැනුම මගින් පෙර දැක්වූ පර්‍යායයන් අනුව උද්ධච්ච කුක්කුච්චය දුරු වෙතියි දැක්වුයේ එහෙයිනි.

49. විචිකිච්ඡා - සැකය. - සැකයට හේතුවන කරුණු සම්බන්ධයෙන් සාවද්‍ය ලෙස කරන මෙනෙහි කිරීමෙන් විචිකිච්ඡාව ඇති වේ. සැකයට හේතුවන කරුණු මත ඇතිවන සිතුවිලි විචිකිච්ඡා නමින්

හඳුන්වන්නේ සැකය නිරන්තරයෙන් නැවත නැවත ඇතිවීම හේතුවෙනි. කුසල සහගත අරමුණ පිළිබඳව නිරතුරු ආවර්ජනය කිරීමෙන් විචිකිච්ඡා ව දුරුවෙයි. කුසලය යනු කවරේ ද,? අකුසලය යනු කවරේ ද? සාවද්‍ය දේ කවරේ ද? නිරවද්‍ය දේ කවරේ ද? ප්‍රගුණ කළ යුතු දේ කවරේ ද? ප්‍රගුණ නොකළ යුතු දේ කවරේ ද සාර දේ මොනවා ද, නිස්සාර දේ මොනවා ද, තණ්හා ධර්ම මොනවා ද ශුක්ල ධර්ම මොනවා ද යනාදී නිරවද්‍ය ආවර්ජනා මනාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් විචිකිච්ඡාව දුරුවන අතර අළුතෙන් විචිකිච්ඡාව ඇතිවීම වළකින බවද බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ එහෙයිනි.

විචිකිච්ඡාව දුරලන්නට මහෝපකාරීවන කරුණු හයක් වෙයි.

1. බුද්ධවචනය පිළිබඳ නිරාකුල අවබෝධයක් ලබා තිබීම,
2. බුදුරදුන්, ධර්මය හා සංඝරත්නය පිළිබඳව විමසා බැලීම,
3. ශාසනික විනයෙහි යථා තත්වය පිළිබඳ දැනුම,
4. බුදුරදුන්, ධර්මය හා සඟරුවන පිළිබඳ සත්‍යතාව,
5. පිළිබඳ පැහැදිලි ශ්‍රද්ධාව, හිතානුකම්පී කළණමිතුරන් සේවනය ,
6. විචිකිච්ඡාව දුරුකිරීමට අදාල අර්ථවත් සාකච්ඡා කිරීම
   යන කරුණු හයයි.

මෙහිලා බුද්ධ වචනයෙහි නිරාකුල අවබෝධය යන්නෙන් වචනාර්ථ මෙන්ම ගම්භිරාර්ථය ද ගැනෙයි. දෙවැන්න ඉතා පැහැදිලි ය. තෙවැන්නෙන් ප්‍රායෝගික වශයෙන් ලද ප්‍රාගුණ්‍යය අපෙක්ෂිත ය. සිවුවැන්නෙන් ත්‍රිවිධ රත්නය පිළිබඳ අවෙච්චප්පසාදය අපෙක්ෂිත ය. මේ සයවැදෑරුම් ශික්ෂණය මගින් විචිකිච්ඡා මර්ධනය වුව ද නැවත නුපදින පරිදි විචිකිච්ඡාව සමුලෝත්පාටනය වන්නේ සොතාපත්ති ඵලය ලැබීමෙන් අනතුරුව පමණි.

50. **සතිසම්බොජ්ඣංග** - සිහිය - සති සම්බොජ්ඣංගයේ වර්ධනයට හිතකර කරුණු රාශියක් තිබේ. ඒවා සතිසම්පජඤ්ඤයෙන් යුතුව ප්‍රගුණ කිරීම සතිසම්පජඤ්ඤයේ පහළ වීමටත් උපන් සතිසම්පජඤ්ඤයේ වර්ධනයටත් උපකාරී වෙයි. මෙයට හිතකර කරුණු හතරක් වෙයි.

1. සතිසම්පජඤ්ඤය
2. ව්‍යාකුල මනස් ඇත්තවුන් ඇසුරෙන් වැළකීම,
3. සතිපට්ඨාන භාවනාවේ නිරතවන්නවුන් ගේ ඇසුර,
4. සතිය වැඩීම කෙරෙහි උනන්දුවක් ඇති කර ගැනීම

51 **ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ග** - මානසික ධර්මයන් පිළිබඳ විමසුම. කර්ම වශයෙන් කුශල වන හා අකුශල වන ධර්මයෝ වෙති. ඊට තුඩු දෙන හොඳ හා නරක ක්‍රියා පිළිබඳ නිවැරදි ආවර්ජනය ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයේ උත්පාදයට හා වර්ධනයට හේතු වේ. මෙම බොජ්ඣඞ්ගයේ උත්පාදයට උපස්ථම්භක වන කරුණු හයක් වෙයි.

1. ස්කන්ධාදිය පිළිබඳ විමසීම,
2. ශරීරය හා වස්ත්‍රාදි මුලික පිරිසිදු වීම්,
3. පඤ්චවිධ ආධ්‍යාත්මික ඉන්ද්‍රියයන් සම කරගැනීම,
4. බාල සේවනයෙන් දුරුවීම.
5. පණ්ඩිතයන් සේවනය කිරීම,
6. ස්කන්ධ ධාතු ආයතනාදිය පිලිබඳ දුරදර්ශී වු විශේෂතාවන් පිළිබඳ ආවර්ජනය හා මෙම බොජ්ඣංගය ඇති කර ගැනීම සඳහා ඇල්මක් හා උත්සාහයක් ඇති වීම
   එම කරුණු හයයි.

52. **වීර්ය සම්බොජ්ඣඞ්ග** - වීර්යය - ආරම්භක වීර්ය, පවත්වාගෙන යනු ලබන වීර්ය, දැඩි වීර්යය, ප්‍රබල වීර්ය, ධෛර්ය සහගත වීර්ය ආදි වශයෙන් වීර්යය ප්‍රභේද කළ හැක. ඒවා පිළිබඳ ආවර්ජනය වීර්ය සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි ඇති වීම හා උපන් වීර්ය සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි වර්ධනය පිණිස හේතු වෙයි. වීර්ය සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි ඇති වීම පිණිස කරුණු එකොළහක් උපස්ථම්භක වෙයි.

1. අපාය භය පිළිබඳ ආවර්ජනය,
2. වීර්යයෙහි ආනිශංස දැකීම,
3. මාර්ගය පිළිබඳ ආවර්ජනය,
4. අධිගම පිළිබඳ ගෞරවය,
5. දායාදයෙහි ශ්‍රේෂ්ඨත්වය පිළිබඳ ආවර්ජනය,
6. බුදුරදුන්ගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය පිළිබඳ ආවර්ජනය,
7. ජාති මහත්වය පිළිබඳ ආවර්ජනය,
8. බ්‍රහ්මචාරීන් ගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය පිළිබඳ ආවර්ජනය,
9. හීන වීර්ය පුද්ගලයන් මග හැරීම ,
10. වීර්යාරම්භ කළ පුද්ගලයන් සමග ඇසුර,
11. වීර්ය සම්බෝජ්ඣඞ්ගය වැඩීම සඳහා ඇල්මක් හා උනන්දුවක් ඇති කර ගැනිම.

53 **පීති සම්බොජ්ඣඞ්ග** - ප්‍රීතිය - නුපන් පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි පහළ වීම පිණිසත් උපන් පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි විපුලත්වය පිණිසත් හේතුවන කායික හා මානසික ප්‍රීතිය ඇති කරන සාධක රැසක් වෙයි. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි උත්පාදයට හිතකර කරුණු හතක් වෙයි.

1. ප්‍රසන්න ආහාර සේවනය,
2. හිතකර කාලගුණය,
3. මැදුම් පිළිවෙතට අනුරූප විනිශ්චය,
4. කායිකව අසංවර පුද්ගලයන්ගෙන් ඈත්වීම,
5. කායිකව සංවර පුද්ගලයන් හා සමග ඇසුර,
6. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීම ඒ සඳහා උද්‍යෝගයක් තිබීම.

54. **පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ග** - කුශල ප්‍රීතියෙන් යුත් සිත් ඇත්තහු ගේ වේදනා සංඥා සංස්කාර සංඛ්‍යාත නාමකයත් විඥානස්කන්ධ සංඛ්‍යාත සිතත් යන සතර අරූපස්කන්ධයන් පිළිබඳව පැවති ක්ලේශ දරථය හෙවත් කෙලෙසුන් නිසා ඇතිවන විඩාව හෙවත් වෙහෙස දුරු කරන නිවන කෙරෙහි නැමුණු විදර්ශනා සම්ප්‍රයුක්ත පස්සද්ධි හෙවත් කෙලෙසුන් කෙරෙන් සන්සුන් ගතිය පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ග නම් වේ.

පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ග ඇතිවීමට කරුණු හතක් උපකාරී වේ. එනම්

1. හොඳ ආහාර ලබා ගැනීම
2. සැපදායී කාලගුණය
3. පහසු ඉරියව්වකින් සිටීම
4. මධ්‍යස්ථ තීරණ ගැනීම
5. කලබලකාරී පුද්ගලයින් ගෙන් වෙන්ව සිටීම
6. සන්සුන් ඉරියව් ඇති පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම
7. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමට ඇති කැමැත්ත

55. **සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ග** - සමාධිය. නොකැළඹුණු සංසුන් සිත සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි උත්පාදයට පදනම් වෙයි. ඒ සඳහා කරුණු එකොළහක් හිතකර වන බව දේශනා කර තිබේ. එනම්,

1. ශාරීරික පාරිශුද්ධිය,
2. ආධ්‍යාත්මික ඉන්ද්‍රියයන්හි සමතාව ,
3. භාවනා නිමිත්ත ග්‍රහණය කර ගැනීමෙහි සාමාර්ථ්‍ය,
4. අවස්ථාව සඳහා මනස පුබුදු කර ගැනීම,
5. අවස්ථාව සඳහා මනස සංවර කර ගැනීම,
6. අවස්ථාව සඳහා මනස ප්‍රිතිමත් කර ගැනීම,
7. අවස්ථාව සඳහා බාධා විරහිත වන පරිදි සිත සලකුණු කර ගැනීම,
8. චිත්ත සමාධියෙන් තොර පුද්ගලයන් මග හැරීම,
9. චිත්ත සමාධියෙන් යුතු පුද්ගලයන් සමග ඇසුර,
10. ධ්‍යාන හා විමුක්ති පිළිබඳ ආවර්ජනය.
11. සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය ලබාගැනිම සඳහා කැමැත්තක් වර්ධනය වීම.

56. **උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය** - උපේක්‍ෂාව - මෙම සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙහි, උත්පාදය හා විපුලත්වය පිණිස හේතුවන කරුණු පහක් දක්වා තිබේ.

1. සත්ත්වයන් කෙරෙහි නොබැඳුණු ආකල්ප ඇතිකම,
2. ද්‍රව්‍යයන් කෙරෙහි නොබැඳුණු ආකල්ප ඇතිකම,
3. සත්ත්වයන් හා ද්‍රව්‍යයන් කෙරෙහි මමත්වයෙන් බැඳෙන පුද්ගලයන්ගෙන් ඈත්වීම,
4. සත්ත්වයන් හා ද්‍රව්‍යයන් කෙරේ නොඇලෙන පුද්ගලයන් සමග ඇසුර,
5. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඇති කර ගැනීම සඳහා උදේ‍යාගයක් ඇති කර ගැනීම
   එම කරුණු පහය.

57. **ජාති** - උපත. ස්කන්ධයන්ගේ අනිවාර්ය ලක්‍ෂණය නම් නැවත නැවත හටගැනීමේ ස්වභාවයයි. ස්කන්ධයෝ ක්‍ෂණයක් පාසා නිරන්තරයෙන්ම නැසී යති. එහෙත් ඒවායේ සන්තතිය නො බිඳෙයි. ඒවා ඇති වෙමින් නැති වෙමින් නිවණ දක්වාම පවතියි. ජාති නමින් හැඳින්වෙන්නේ එයයි. ජාතිය නම් දුකකි.

ජාතිය දුකක් වන අයුරු බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් බාලපණ්ඩිත සූත්‍රයේ දක්වා තිබේ.
අපායේ උපදින අයට යකඩ බිමකට තබා ඇණ ගැසීම,
කියත්වලින් කපනු ලැබීම,
ලෝදිය බොන්නට සිදුවීම,
ගිනි ගත් යගුලි ගිලින්නට සිදුවීම වැනි දුක් විඳින්නට සිදු වීම
සතුන් ලෙස උපන්විට කස හා පොලුවලින් පහර කන්නට සිදු වීම
උල්වලින් ඇනීම බර උසුලන්නට සිදුවීම
හංවඩු ගසනු ලැබීම
කුරිරු ලෙස මරා දමනු ලැබීම
ප්‍රේතාත්මයෙහි උපන් විට ආහාර පාන නැතිකම නිසා දුක් විඳින්නට සිදු වීම.

මේ සියල්ල ජාතිය නිසා ලැබෙන දුක් ය. ජාතිය මෙබඳු දුගතිවලදී පමණක් නොව සුගතියක් ලෙස සිතනු ලබන මනුලොවදී වුව ද දුකකි. මනුෂ්‍යයකු මවු කුස පිළිසිඳුණු විට එය ද අඳුරු නිරයක් වැනි තැනක් වෙයි. දුගඳ හමන සැරව විලක් තුළ මෙන්, උදර භිත්තියට හා පිට කොන්දට මැදිව හිර වී දුක්

විඳින්නට වෙයි. මව ගේ ගර්භයෙහි සැරව තුළ කළළය පවතියි. මාස නමයක් තිස්සේ හැරෙන්නට පෙරැළෙන්නට බැරිව හිරවී සිටින්නට ද සිදු වේ. අත් පා දිගුකළ නො හැක.

මවු කුස උණුසුමෙන් ද පීඩා සිදු වේ. මව හිටගන්නා හිඳගන්නා හැම විට ම හිරිහැරයකි. නපුරු ළමයකුට හසු වූ බළල් පැටවකු හෝ බලු පැටවකු මෙන් හෝ බේබද්දකුට හසුවූ එලුවකු හෝ හාවකු මෙන් හිරිහැර විඳින්නට වෙයි.

මව සිසිල් පානයක් ගන්නා විට සීතල අපායක දුක් විඳින්නාක් මෙන් වන අතර උණුසුම් පානයක් ගත් විට දැවෙන ගිනි අඟුරු වලක් මතට වැටුණාක් මෙන් වෙයි. මව ලුණු, ඇඹුල් හා මිරිස් ඇති සැර ආහාර අනුභව කළ විට තුවාලයකට ලුණු දිය වත් කළාක් මෙන් වෙයි.

උපදින අවස්ථාවේදි මව ගේ ශරීර වාත වේගයෙන් තෙරපනු ලැබ පටු හා හිර ප්‍රසව මාර්ගයෙන් වේදනා විඳ බිහි වෙයි. උපත සඳහා උපකරණ භාවිතා කරන විට ද , බිළිඳාට වේදනා විඳින්නට වෙයි.

අළුත උපන් දරුවා සෝද පිරිසිදු කරන විට අතුල්ලනු ලැබීම ම ද ඉවසිය නොහැකි වේදනාවකි. උපන් පසු ද තම අසූචි මත අසරණව වැතිර අනුන් ගේ උදවු උපකාර පතා සිටින්නට වෙයි.

58. **ජරා** - දිරායාම. ස්කන්ධයන් ගේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය දිරායාමයි. ස්කන්ධ සන්තතිය බෙද - දකින්නට අසමත් පුද්ගලයෝ, ස්කන්ධයන් ගේ නියම ස්වභාවය යථා පරිදි තේරුම් ගන්නට අසමත් පුද්ගලයෝ ශරීරය උපතේ පටන් විපත දක්වාම එකක් සේ දකිති. එහෙත් එය එක දිගට පවතින්නක් නො වේ. එය හුදෙක් දර්ශන පද්ධතියකි. මේ දර්ශන එක දිගට නොවෙනස් ව නොපවති යි.

වයසට යත් ම දෘශ්‍යරූප පද්ධතිය දිරා ගොස් දුර්වල වෙයි. එය මහළු වීම හෝ ජරා පත් වීම ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මෙම දිරාපත් වීම නිසා අනන්ත දුක් ඇති වෙයි. මෙම දිරාපත් වීම ස්කන්ධයන් ගේ සාමාන්‍ය ස්වභාවයයි. එය දුකට හේතුවන නිසා ම එය ද දුක්ඛ ගණයට ලා සලකනු ලැබේ.

ස්කන්ධ සමූහයක් වූ ශරීරය වයස්ගත වන විට මස් හා ලේ හීන වෙයි. ඇට හා නහර ඉල්පෙන්නට පටන් ගනියි. හම රැලි වැටෙයි. හම මත කළු හා සුදු තිත් පෙනෙන්නට පටන් ගනියි. කෙස් හා රැවුල සුදු වෙයි. දත් හැලෙයි. කන් බිහිරි වෙයි. ඇස් පෙනීම අඩු වෙයි. දිරාගිය සිරුරින් අප්‍රසන්න ගන්ධයක් ද නික්මෙයි.

අනුන්ට පමණක් නොව තමන් ගේ ම දරුවන්ට පවා තමන් පිළිකුල් වෙයි. සිරුර තව තවත් දිරන විට අනුන් ගේ උදවුවක් නැතිව හිටගෙන සිටීම පවා අපහසු වෙයි. විවිධ වේදනාවන් විඳිමින් එක් තැන ම වැතිර සිටින්නට සිදුවෙයි. ජරා දුකෙහි ස්වභාවය එබඳු ය.

59. **මරණං** - මරණය. - නැසී යාම ස්කන්ධයන් ගේ සාමාන්‍ය ස්වභාවයකි. ඒවා ඒක රාශි වෙයි. නැවත විසිර යයි. එය ද මරණයකි. එය ක්ෂණික මරණය ලෙස දක්වා ඇත. මෙහි මරණය දුක සේ දක්වන්නේ එක් ජාතියක අවසන සිදුවන ජීවිතාවසාන මරණයයි. එනම් පොදු ව්‍යවහාරයේ පිළිගැනෙන මරණයයි. ස්කන්ධයෝ ද මේ ආකාරයට මැරෙති.

මනුලොව පමණක් නොව දෙව් ලොව හා බඹ ලොව පවා ස්කන්ධයෝ නැසෙන සුළු වෙති. මරණය ඉක්මවූවෝ නො වෙති. මිනිස්සු පමණක් නොව දිව්‍ය බ්‍රහ්මයෝ ද ස්කන්ධයන් අමරණීත්වයට පත් කරන්නට අසමත් වෙති.

නිවණ යනු කුමක් ද? - චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පැමිණ නිවණ ප්‍රත්‍යක්ෂ කල තථාගතයන් වහන්සේ ඒ සිදුවීම මුල් ම ධර්ම දේශනාව වූ ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේ දී මෙසේ විස්තර කොට වදාළ සේක.

> මහණෙනි, පෙර නො ඇසු විරූ ධර්මයන් නිසා (දුක වැලැක්වීම නිසාම ලැබිය යුතු) ශාන්ති දායක ආර්ය සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට දක්නා ලදැයි නැණැස පහළ විය. යථා භූත ඥාණය (ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින) පහළ විය. නිවැරදි දැකීම සහිත ප්‍රඥාව පහළ විය. කෙලෙස් මුලිනුපුටා දැමූ විද්‍යාව පහළ විය. මෝහාන්ධකාරය සර්වප්‍රකාරයෙන් ම දුර ලූ ආලෝකය පහළ විය.

මේ අනුව අර්ථ විග්‍රහයෙක යෙදුනොත් නිවණ, ශාන්තිදයක, චතුර් ආර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීමත්, යථාභූත ඥාණයෙන් සම්මා දිට්ඨි සහිත ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයා ගේ (මධ්‍යම ප්‍රතිපදවෙහි) පූර්ණත්වයට පැමිණීමත්, කෙලෙස් සමුච්ඡේදනය කිරීමත්, මොහඳුර දුරලීමත් වශයෙන් ගත හැක.

එම සූත්‍ර දේශනාවෙහි ම දුක්ඛ නිරෝධය (නිවණ) හඳුන්වන බුදු රජාණන් වහන්සේ,

> මහණෙනි, මේ වනාහි දුක ක්ෂය කිරීමෙන් ලැබිය යුතු ආර්ය සත්‍ය වේ. තෘෂ්ණාව මදකුත් ඉතිරි නොකොට යම් නැසීමක් වේ ද, සම්පූර්ණයෙන් හැරපීමක් වේ ද, හාත් පසින් ම දුරලීමක් වේ ද, මිදීමක් වේ ද. නොඇලීමක් වේ ද, එය දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය (නිවණ) වේ.

යනුවෙන් දෙසා වදාළ සේක.

තව දුරටත් සම්බෝධිය (නිවණ) ලැබුනු බව පවසන බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ ද වදළ සේක.

මහණෙනි. යම් කලෙක්හි මේ තුන් පැවැත්මක්

1. සත්‍ය ඥාණ (එක් එක් සත්‍යය පිළිබඳ නුවණ)
2. කෘත්‍ය ඥාණ (ඒ ඒ කෘත්‍ය සිදු විය යුතු අයුරු දැකීමේ නුවණ)
3. කෘත ඥාණ (එක් එක් කෘත්‍ය කරන ලදැයි යන නුවණ)

(මේ ඥාණ තුනට තිපරිවට්ට යන නම පාලියෙන් යෙදේ.) ඇති, ආකාර දෙළොසක් ඇති මේ සතර ආර්ය සත්‍යයන් කෙරෙහි තතු දක්නා නුවණ මට ඉතා පිරිසිදු වී ද, එකල්හි මම දෙවියන්, මරුන්, බඹුන් සහිත වූ මේ ලෝකයෙහි මහණ බමුණන් සහිත වූ දෙව් මිනිසුන් සහිත වූ ප්‍රජාවට උතුම් වූ සම්‍යක් සම්බෝධිය අවබෝධ කලෙමැයි ප්‍රතිඥා කළෙමි. මට ආසවක්ෂය ඥානය ද, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානය ද, ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා ඥානය ද, පහල විය. මාගේ චිත්ත විමුක්තිය නොසෙල් විය හැකිය. මෝ තොමෝ අන්තිම ජාතිය වන්නීය. ඉදින් නැවත, නැවත ඉපදීමක් නැත.

නිරෝධ සත්‍ය යනු කුමක් ද යන්න පිළිබඳ අර්ථ විග්‍රහයක දී, මෙය පාළියෙන් **නිබ්බාන** කියා ද, සංස්කෘතයෙන් **නිර්වාණ** කියා ද, සිංහලෙන් **නිවණ** කියා ද, හඳුන්වනු ලැබේ. **නිබ්බාන** යනු **නි** උපසර්ගය හා **වාණ** ශබ්දය සමාස වී යෙදුනු පාළි වදනකි. **වාණ** යනු තෘෂ්ණාවට නමකි. නි යනු නික්මීම හෝ නැතිවීම යන අර්ථයයි. මේ අනුව තණ්හා නැති කිරීම ක්ලෙශක්ෂය යනු නිවණ යි.

සසරෙහි පැවැත්ම සඳහා එක් භවයක් තවත් භවයන් හා සම්බන්ධ කෙරෙන හුයක්, නූලක්, රැහැනක් වූ තෘෂ්ණාව නමැති බැඳුමෙන්, ගෙතුමෙන්, මිදීම, නික්මීම නිසා බැම් නැති අර්ථයෙන් නිබ්බාන යන්න යෙදේ.

මුලු ලොවම ගිනිගෙන, ඇවිලී ඇති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ සේක. කවර ගින්නකින් ද? රාග

ගින්න, ද්වේෂ ගින්න, මෝහ ගින්න ආදී කෙලෙස් ගිනි වලින්, ජාති, ජරා. මරණ, ශෝක, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස ආදී දුක් ගිනි වලින්, මේ ගිනි නිවා දැමීම, සිසල් කිරීම, ඉවත් කිරීම යනුවෙන් ද. නිවණට අර්ථ දැක්වේ. එහෙයින් **අග්ගිං අනාහරො නිබ්බුතෝ** තව දුරටත් ඉන්ධන නැති නිසා ගින්න නිවුනේ ය. **නිබ්බුතෝ ගිනි** මගේ ගින්න නිවුනේ ය. **සීති භූතොස්මිං නිබ්බුතො** මම සිසිල් වීමි, නිවුනෙමි. ආදී යෙදුම් වල මේ ලෝකය ගිනිගෙන රත් වී විනාශය කරා යන බවත්. එහෙයින් ම ඒ ගිනි වලට හේතුන් නැති නිවණට පැමිණ. සිසිල් ශාන්ත සුවය ලැබිය හැකි බවත් දක්වා තිබේ.

නිවණ අනි දර්ශණය හෙවත් ලෞකික ඇසින් දැකිය නොහැකිය. එය ලෝකෝත්තර ධර්මයකි. එහෙයින් ම එය දැකිය හැක්කේ අවබෝධ ඥාණයෙනි. එනම් ඤාණ දස්සන විසුද්ධි සංඛ්‍යාථ, යථාභූත ඤාණ යෙනි. වෙනත් අයුරකින් කියහොත් සතර මාර්ග - පල ඤාණයෙනි. ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණයෙනි. සතර මාර්ග - පල - චිත්තයන්ට අරමුණු වන නිවණ සංඛත වූ (භාව පදර්ථ සහිත) සංස්කාර ධර්මයක් නොවේ. ප්‍රත්‍යක්ෂ ඤාණයට ගෝචර වන හෙයින්, මාර්ග පල වලට අරමුණු වන හෙයින් අභාව වූවක් ද නොවේ. ලෝකයෙහි පවත්නා භාව, අභාව යන දෙක ක්ෂය වන අවස්ථාවේ දී සිතට අරමුණු වන්නේ නිර්වාණ යයි. ඒ නිසා භාව, **භාව පරමාශ්‍රපක්ෂයෝ නිර්වාන මුච්‍යතෙ** යනුවෙන් කියන ලදි. අරමුණක් යොමු වීම නිසා තෘෂ්ණාව උපදී. එවැනි තෘෂ්ණාව නැති කිරීමට ද අරමුණක් අවශ්‍යය. නිවන අරමුණ වීමෙන් තෘෂ්ණාව සහමුලින්ම ක්ෂය වෙයි. එහෙයින් **තණ්හක්ඛය** යනු ද නිවණට නමකි.

මෙහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදළ සේක.

> මහණෙනි, නුපන්නා වූ ද, නොහටගත්තා වූ ද, හේතු ප්‍රත්‍ය දෙකකින් සකස් නොකරන ලද අසංඛත නම් පරමාර්ථයක් වෙයි. ඉදින් මහණෙනි, මෙසේ අසංඛත පරමාර්ථයක් නැත්තේ වී නම්, මෙහි උපන්නා වූ ද, හටගත්තා වූ ද, හේතු ප්‍රත්‍යයන් විසින් සකස් කරන ලද්ද වූ ද සංඛත ධර්මයන් ගේ නිරෝධයක්, (ක්ෂය වීමක් නැති වීමක්) නොම පෙනේ. යම් හෙයකින් මහණෙනි, නුපන්නා වූ ද නොහටගත්තා වූ ද , හේතු ප්‍රත්‍යයන් විසින් සකස් නොකරන ලද්ද වූ ද, අසංඛත පරමාර්ථයක් ඇති ද, එහෙයින් ම උපන්, හටගත් හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් සකස් වූ සංඛත ධර්මයා ගේ නැත් වීමක් ද පෙනේ.
>
> උදන පාළි

මේ අනුව නිවණ අසංඛත ධාතුවක් බව පැහැදිළි ය. සංස්කාර නොවන ධාතුවට සීමාවක් නැත්තේ ය. එහෙයින් අසීමිතය. ඒ නිසාම නිවණ පිහිටි ස්ථානයක්, භූමියක්, තලයක් නැත්තේ ය. කොපමණ සත්ත්වයන් නිවණ දුටුවත්, නුදුටුවත් නිර්වාණයා ගේ අඩුවීමක් හෝ වැඩිවීමක් නැත. මෙහි දී ධාතු යන පදය තේරුම් ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් ය. ධාතු හැඳින්වෙන්නේ **නිස්සත්ත නිජ්ජීව** යනුවෙනි. එහි සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැත. ජීවයක් නැත. ආත්මයක් නැත. බුදුන් වහන්සේ මෙයින් අදහස් කරන ලද්දේ එවකට පැවති මිථ්‍යාදෘෂ්ටි ආගම් වාදයන් ජීව ආත්මයක්, පරමාත්මයක්, කෙරෙහි විශ්වාසය තබා තිබූ හෙයිනි. බුදු දහම නිවණ තුළ යටත් පිරිසෙයින් ශුද්ධාත්මයක් හෝ ඇති බව ප්‍රතික්ෂේප කරයි. එය අනාත්මවාදීය. උපනිෂද්, ජෛන ආදී ආගම් වල යෝග දර්ශන වල සඳහන් වන බ්‍රහ්මාත්මය හා එකතු වීම, ඊශ්වර පාදය හා එකතු වීම, හෝ වෙනත් ආගම් විසින් අදහන දෙවියන් හා එක් වීම. ස්වර්ගයට යාම ආදී මිථ්‍යා සංකල්ප බුදු දහම සහමුලින් ම ඉවතලයි. එය ධර්මය වශයෙන් හඳුන්වන්නේ ද ආත්ම සංකල්පය බැහැර කිරීම සඳහාය. **සබ්බෙ ධම්මා අනත්තා** යයි කියා ඇත්තේ එහෙයිනි.

නිර්වාණය ලෝකෝත්තර ධර්මයකි. එහෙයින් ලෝකයට අයත් නැති ධර්මයක් වූ නිර්වාණය ලෞකික වචන වලින් විස්තර කිරීම, පැහැදිලි කිරීම උගහටය. නොකළ හැකිය. එමෙන් ම එය තර්කානුසාරයෙන් ද (**අතක්කාවචරෝ**) නොදත හැකිය. නිර්වාණය වූ කලි හේතු ප්‍රත්‍යයන් නිසා හට නොගත් ධර්මයක් බැවින් එහි උප්පත්තියක් නැත. එහෙයින් එහි වෙනස් වීමක්, පෙරළීමක් හෝ විනාශයක් ද නැත. අනිත්‍ය

ලක්ෂණයෙන් තොර වූ නිත්‍ය වූ සදකාලික වූ ධර්මයක් හෙයින් නිර්වාණය ධ්‍රැව නම් වේ. ධ්‍රැව බැවින් එය සුභ (යහපතක්) වේ. ධ්‍රැව හා සුභ බැවින් එය සුඛ (සැප) නම් වේ. මේ සුඛ යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් (ලෞකික වේදනා වලදී සැප වේදනා යනුවෙන් හැඳින්වූ නිසා) අවශ්‍ය වේ.

සුඛය දෙයාකාරය. එය වේදයිත සුඛය (විඳීමේ සුවය) සහ වූපසම සුඛය (සංසිඳීමේ සුවය) නම් වේ. ලෞකික වශයෙන් සිදු වන්නා වූ කෑම්, බීම්, ප්‍රීතිවීම් ආදී වේදනා චෛතසිකය විසින් විඳිනු ලබන සම්මුති සුඛය වේදයිත සුඛ නම් වේ. ලෙඩෙකු අසනීපයක් නිසා බොහෝ දුක් වේදනා විඳ සුව වූ පසු විඳින සංසිඳීමේ සුවය වූපසම සුඛය නම්. **නිබ්බානං පරමං සුඛං** යයි කියූ තැන සුඛ යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මෙතෙක් සංසාරයේ සැරිසරමින් විඳින ලද මහා දුක් ගිනි කන්දරාවෙන් මිදීමේ, සංසිඳීමේ සුවයයි. එහෙයින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ බහු වේදනීය සූත්‍රයේ දී මෙසේ වදාළ සේක.

> ඇවැත්නි, සුඛ වේදනාව සඳහාම සුඛ යයි තථාගතයන් වහන්සේ නොපණවන සේක. ඇවැත්නි, වැළිඳු යම් යම් තැනෙක් හි සුව ලැබේ ද, ඒ ඒ තැන්හි ඒ ඒ සුවය සුඛ යයි තථාගතයන් වහන්සේ පනවන සේක. ඉහත කරන ලද පැහැදිලි කිරීම් අනුව නිර්වාණය නිත්‍ය, සුභ, සුඛ, අසීමිත අභූමික, අකාලික, අනාත්ම ධර්මතාවයක් බවපැහැදිලිය.

කාමාවචර, රූපාවචර, අරූපාවචර, මනුෂ්‍යලෝක, දිව්‍යලෝක, බ්‍රහ්ම ලෝක මෙන් නිර්වාණය කිසියම් ස්ථානයක් හෝ භූමියක් නොවේ. වෙනත් ආගම් වල දක්වන අභිමත සියලු සැප ඇති, නිත්‍ය. ස්වර්ගයද, පරම ආත්මය ද ඊශ්වර පාදය ද නොවේ. එතෙකුදු වුවත් එය තමන් විසින් ම ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා දී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග ප්‍රතිපත්ති පුරා, ප්‍රතිවේධ කර ගත යුතු, අවබෝධ කර ගත යුතු, ප්‍රත්‍යක්ෂකර ගත යුතු ධර්මතාවයකි.

එහෙයින් එය ඇත්තේත්, පුබුදුවා ගත යුත්තේත්, සුපිරිසිදු කර ගත යුත්තේත් තමා තුළමය. ලොවුතුරා බුද්ධත්වය අවබෝධ කර ගත්තේ ද මනුෂ්‍ය සිතක්, දියුණු, තියුණු, පිරිසිදු, අනභිභවනීය. අසමසම තත්ත්වයට පත් කර ගැනීමෙනි. නිර්වාණය අවබෝධ වූයේත් ඒ සිතටමය. සියලු රහතුන් වහන්සේලාත් අනෙක් මාර්ග පල ලාභී සියලු ම ආර්ය පුද්ගලයන් ද නිවන් දුටුයේ තම තමන් ගේ උත්සාහයෙනි.

> **ඉමස්මිං යේව බ්‍යාම මත්තේ කළෙබරෙ ලොකං ච පඤ්ඤාපෙමි, ලොක සමුදයං ච, ලොක නිරොධං ච, ලොක නිරොධ ගාමිනි පටිපදං ච පඤ්ඤාපෙමි** යනුවෙන් බඹයක් පමණ වූ මේ ශරීරයෙහි ම ලෝකය ද පනවමි. ලෝකය හටගන්නා හේතුවද, ලෝක නිරෝධය ද (නිවණ) ඒ නිවණට යා යුතු පිළිවෙත ද පනවමි. යි බුදුරජාණන් වහන්සේ ම රෝහිතස්ස දිව්‍ය පුත්‍රයාට වදාළ සේක.

එහෙයින් නිර්වාණය පිහිටි යම් ස්ථානයක් නොමැති වුවත් එය පවත්නා අති ශ්‍රේෂ්ඨ, සුපිරිසුදු, ප්‍රබල ධර්මතාවයක් හෙයින් ද. නිවන් අවබෝධ කර ගත් ආර්ය පුද්ගලයෝ පිරිනිවන් පානා තෙක් ම කෙලෙස් නැති, දුක් නැති, පඤ්චස්කන්ධය දරා සිටි හෙයින් ද අපේ පඤ්චස්කන්ධය තුළම නිර්වාණය ඇති බව නිගමනය කළ යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නොයෙක් තැන වදරා ඇත්තේ තමා ඇතුලු කිසිම රහතුන් වහන්සේ කෙනෙකුට හෝ දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම වරුන්ට හෝ කිසිම බාහිර බලයකට තවත් අයකුට නිර්වාණාවබෝධය ලබා දිය නොහැකි බවය. එය තමා විසින් ම ශ්‍රද්ධාවෙන්, වීර්යයෙන්, සිහියෙන්, සමාධියෙන්, විපස්සනාවෙන්, ප්‍රඥාවෙන්, ප්‍රතිපත්ති පුරා ලබා ගත යුතු තත්ත්වයකි. එය සතියක සිට සත් වර්ෂය දක්වා කාලයක් තුල මේ ආත්මයේ දීම ලබා ගත හැකි බව මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි පැහැදිලිවම දක්වා ඇත.

වදන් වැල

A

අභිජ්ඣා - දැඩි ආශාව
අභිජ්ඣා දෝමනස්සං - දැඩි ආශාව හා දොම්නස
අභික්කන්තෙ - ඉදිරියට ඇවිදින විට
අභිනන්දුං - සතුටට පත් වූහ
අභිනිබ්බත්ති - පහල වීම
අද්ධ - අර්ධය, බාගය
ආදේවනා - ශෝක කිරීම
ආදේවිතත්තං - ශෝක කරන බව
අධෝ කේස මත්තකා - කෙස් වලින් පහල
අධිගම -සාධනය උසස් පදවියක් හෝ තත්ත්වයක් ලැබීම
අදින්නාදානා - සොරකම
අදුක්ඛං - දුකින් තොර
අදුක්ඛමසුඛං වේදනං - දුකින් හා සැපෙන් තොර වින්දනය
අදුක්ඛමසුඛං - දුක හා සැප නොවන
ආගච්ඡෙය්‍ය - පැමිණීම
අහිතකාමා - විපතක් වේවායි සිතන අය
අහෝ වත ඉති - ඉතා හොද යැයි
අඤ්ඤා -රහත් බව ලැබීම, සත්‍යාවබෝධය
අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන - වෙනස් වෙනස් විවිධ
අඤ්ඤතරඤ්ඤතරෙන ව්‍යසනේන - විවිධ විපත් නිසා
අඤ්ඤතරං -එක්තරා
අඤ්ඤෙන -අන්‍ය වු වෙනත්, තවත්
අජ්ඣත්තං -ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යන්තර
අජ්ඣත්ත බහිද්ධා -ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර
අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ- අභ්‍යන්තර හා බාහිර කයෙහි
අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා වේදනාසු-අභ්‍යන්තර හා බාහිර වේදනාවන්හි
අකන්තා - අප්‍රසන්න
අකුසලා - අකුසල සහගත
අකුසලෙහි ධම්මෙහි විවිච්ච- අකුසලින් වෙන්ව
ආලෝකිතෙ- ඉදිරිපස බැලිමෙහිදී
අමච්චා - මිතුරන්, සහායකයන්
අමහග්ගතං - නොවැඩුණු, අසංවර්ධිත
අමහග්ගතං වා චිත්තං - නොවැඩුණු සිත
අමනාපා -අප්‍රසන්න
අමිස්සීභාවො -මිශ්‍රනොවීම
අංසට්ඨිකං - උරහිස් ඇටය
අනාගාමිතා - අනාගාමි බව
අනාලයෝ - නො ඇල්ම
අනති තෝ -නොඉක්මවු
අනත්ථකාමා - අනර්ථය ප්‍රාර්ථනා කරන
අනිස්සිතෝ - මුළුමනින්ම වෙන්ව, ඇත්ව
අනිට්ඨා - ප්‍රිය නොවන, අවශ්‍ය නොවන
අන්ත ගුණං - අතුණු බහන්
අන්තරධානං -අතුරුදන් වීම, චුත වීම
අන්තං - බඩවැල්
අන්තො පරිසෝකෝ - සිත තුළින් ශෝක කිරීම
අන්තො - අභ්‍යන්තර
අනුප්පාදාය - නුපදීම පිණිස
අනුප්පන්නානං - නුපන් දේවල්
අනුත්තරං - ඉක්මවා යා නොහැකි, ඊට වඩා උසස් දෙයක් නැති
අපගත නහාරු සම්බන්ධානි - නහර බැදුම් සිද බිද ගිය
අපගත මංස ලෝහිතං -මසින් ලෙයින් තොරවු
අඵාසුකාමා -අපහසුකම් ඇතිවේවායි පතන
ආපෝ ධාතු -ආපෝ ධාතුව (දියර ස්වභාවය)
අප්පියෙහි - අප්‍රියයන් සමග
අප්පියෙහි සම්පයෝගො- අප්‍රියයන් සමග එක්වීම
අරියසාවකො - ආර්ය ශ්‍රාවකයා
අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ - ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය
අසමාගමෝ - එකතු නොවීම
අසමාහිතං - සමාධිගත නොවූ
අසම්මෝසාය - දිරාපත්වීම වළකනු පිණිස
අසමෝධානං - සම්බන්ධ නොවීම නොගැලපීම
අසන්තං - නැති, අවිද්‍යමාන
අසේසා - සම්පූර්ණ
අසිතෙ - අනුභව කරන විට
අස්ස - ඔහුට
අස්සු - කදුළු
අසුචි - අපිරිසිදු දේ අසූචි
අසුඛං - සුවදායක නොවන, වේදනාකර
ආතාපි - කෙලෙස් තැවීමෙහි නිරත තවුස් දම් වඩන, වීර්ය සම්පන්න
අත්තමනා - සතුටට පත්
අත්ථකාමා - දියුණුව පතන
අත්ථංගම - අස්තංගමය, පහවීම, දුරුවීම
අත්ථි - ඇත
අට්ඨි - ඇට
අට්ඨිකානි - ඇට වශයෙන් වෙන්ව විසිරුණු
අට්ඨිමිඤ්ජා - ඇට මිදුළු
අට්ඨි සංඛලිකං -ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වූ
අවිහිංසා - හිංසාවෙන් තොර
අවිමුත්තං - නොමිදුණු, විමුක්ත නොවූ
අවිතක්කං අවිචාරං - විතර්ක විචාරයන්ගෙන් තොර
අවෝච - පැවසීය
අව්‍යාපාද සංකප්ප - ව්‍යාපාදයෙන් තොර කල්පනා
අයං - මෙම
ආයාසිතත්තං - වෙහෙසුණු බව
ආයතනානං පටිලාභෝ - ඉදුරන් පහළවීම
ආයතිං - නැවත
ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති - නැවත පහළ නොවේ
අයෝගක්ඛෙමා - අනාරක්ෂාව පතන
ආයු - ආයුෂ
ආයුනෝ සංහානි - ආයුෂ අවසන් වීම

B

බහිද්ධා - බාහිර

බාහුට්ඨිකං - අතෙහි (බාහුවෙහි) ඇට
භදන්තේ- සම්දුනි
භගවා - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ
භගිනි - සොහොයුරිය
භාසිතං - කියුදෙය, ප්‍රකාශය
භාතා - සහෝදරයා
භාවනාය - භාවනාවෙන්, වැඩීමෙන්, ප්‍රගුණ කිරීමෙන්
භවතණ්හා - භවයට ඇති ආශාව
භේදෝ - නැතිවීම
භික්ඛවේ - මහණෙනි
භික්ඛු - භික්ෂුව
භියොභාවාය - නැවත නැවත ඇති වීම
බිලසෝ - කොටස් වශයෙන්

C

චාගෝ - අත හැරීම
චක්ඛු - ඇස
චක්ඛුමා පුරිසෝ - ඇස පෙනෙන තැනැත්තා
චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා - නෙත (හා රූප) ගැටීමෙන් ඇතිවන වින්දන
චක්ඛු සම්ඵස්සෝ - ඇසට සංඥා ලැබීම (රූප නෙත ගැටීම)
චක්ඛු විඤ්ඤාණං - චක්ෂුර් විඥානය
චක්ඛුං - ඇස
චත්තාරි මාසානි - මාස හතරක්
චත්තාරි වස්සානි - අවුරුදු හතරක්
චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ - සතර සතිපට්ඨානය
චාතුම්මහාපථේ - සතර මංසන්ධිය
චතූසු අරියසච්චේසු - චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යයෙහි
චතුත්ථංඣානං - සිවුවන ධ්‍යානය
චවනතා -ඉවත්වීම
චේතසිකං - මානසික චෛතසික
චේතසෝ - සිත
ඡඩ්ඩිතං - ඉවත ලන ලද
ඡමාසානි - හය මසක්
ඡවස්සානි - හය වසරක්
ඡන්දං ජනේති - ආශාවක් උපදවයි
ඡසු අජ්ඣත්තික බාහිරේසු ආයතනේසු - ෂඩ්විධ ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර ඉන්ද්‍රියයන්හි
චිත්තං පග්ගණ්හාති - සිත යොදවයි
චිත්තානුපස්සී - චිත්තානුපස්සනාව වඩමින්
චිත්තස්මිං - සිතෙහි
චිත්තං - සිත
චිත්තේ - සිතෙහි

D

දක්ඛො - දක්ෂ වු
දන්තා - දත්
දන්තට්ඨිකං-දත් නම් වු ඇට
ධම්මා - මානසික අරමුණු
ධම්මානං - මානසික අරමුණු වල
ධම්මානුපස්සී - ධර්මානුපස්සනාව වඩමින්
ධම්ම සංචේතනා - මානසික අරමුණු සංජානනය
ධම්ම සඤ්ඤා - මානසික අරමුණු කෙරේ තෘෂ්ණාව
ධම්ම විචාරෝ - මානසික අරමුණ හා දිගටම සිතීම
ධම්මවිතක්කෝ -මානසික අරමුණ හා බැඳුණු චිත්ත සංකල්පනාව
ධම්මෙ - මනෝ ධර්ම විෂයෙහි
ධම්මෙ විහරති - ධර්ම ගැන සිතමින් වෙසෙයි
ධඤ්ඤ - ධාන්‍ය
ධාතු - මහාභූත
ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති - මහ භූත වශයෙන් දකියි.
දිසා විදිසාසු වික්ඛිත්තානි - සෑම දෙස විසිරුණු
දිට්ඨේව ධම්මෙ - මේ භවයෙදීම
ද්වින්නං ඵලානං - පල දෙකින්
දොම්නස්ස - දොම්නස
දුක්ඛ - දුක
දුක්ඛ දෝමනස්සානං - දුක් දොම්නස
දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං - දුක් නිවන ක්‍රමය පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය
දුක්ඛනිරෝධං -දුක් නැති කිරීම
දුක්ඛනිරෝධං අරිය සච්චං-දුක් නැති කිරීම නම්වු ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය
දුක්ඛනිරෝධෙ ඤාණං - දුක් නැති කිරීම පිළිබඳ නුවණ
දුක්ඛසමුදයේ ඤාණං - දුකෙහි හේතුව පිළිබඳ නුවණ
දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං - දුක්ඛ සමුදයාර්‍ය්‍ය සත්‍යය
දුක්ඛං අරියසච්චං - දුක්ඛාර්‍ය්‍ය සත්‍යය
දුක්ඛං වේදනං - දුක් වේදනා
දුක්ඛෙ ඤාණං - දුක පිළිබඳ නුවණ
දුතියං ඣානං - ද්විතිය ධ්‍යානය
ද්වෙ මාසානි -දෙමසක්
ද්වේ වස්සානි -දෙවසරක්
ද්විහමතං - මැරි දෙදිනක් ගතව
ද්වින්නං ඵලානං -ප්‍රතිඵල දෙකින්

E

ඒකාහමතං - මැරි එක් දිනක් ගතවු
ඒකං මාසං - එක් මාසයක්
ඒකං වස්සං - එක් වසරක්
ඒකායනෝ - එකම
ඒකායනෝ අයං මග්ගෝ - මේ එක් මගය
ඒකං සමයං - එක් සමයක
ඒකොදිභාවං - එකඟබව
ඒසා - මේ
එතදවෝච - මෙසේ වදාළා හ
ඒතං - මේ
ඒතං අනතීතෝ ති - මේ තත්වය ඉක්මවා නැත
එත්ථ - මෙහි
ඒවං - සත්තකින්
ඒවං භාවෙය්‍ය - මෙසේ භාවනා කරන්නේ නම්
ඒවං ඛෝ - මෙසේ ම
ඒවමේව ඛෝ - මේ ආකාරයෙන්ම
ඒවම්පි - මෙසේ ද
ඒවම්පි ඛෝ - මේ විදියෙන් ද
ඒවං - මෙම
ඒවං භාවී - මෙසේ සිදුවන්නේ
ඒවං ධම්මා - මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේ
ඒවං මේ සුතං - ම විසින් මෙසේ අසන ලදි

G

ගච්ඡාමීති- යන්නෙමියි
ගච්ඡන්තෝවා - ගමන් කරමින්
ගණ්ඩ - ගණ්ඩයෝ

ගන්ධ සංචේතනා - ගන්ධය පිළිබඳ චේතනාව
ගන්ධ සඤ්ඤා - ගන්ධ සංඥාව
ගන්ධ තණ්හා - ගන්ධය පිළිබඳ ඇලීම
ගන්ධ විචාරෝ - ගන්ධය ගැන දිගටම සිතීම
ගන්ධ විතක්කො - ගන්ධය ගැන සිතුවිලි ඇති කර ගැනීම
ගතෝ - ගමන්කිරීමේදී
ගාවිං - එළදෙන
ගාවිං වධිත්වා - ගවදෙනෙක් මරා
ඝානසම්ඵස්සජා වේදනා- නාසයෙහි ගැටීම නිසා ඇතිවන වේදනා
ඝාන සම්ඵස්සෝ - ගන්ධයන් ඝානයෙහි ස්පර්ශවීම
ඝාන විඤ්ඤාණං- ඝාන විඤ්ඤාණය
ඝානං - නාසය
ගිජ්ඣෙහි - ගිජු ලිහිණියන් විසින්
ගීවට්ඨිකං - බෙල්ලෙහි ඇටය
ගෝඝාතකන්තේවාසී - ගවඝාතකයකුගේ සේවකයෙක්
ගෝඝාතකො - ගවඝාතකයා

H

හදයං - හෘදය
හනුට්ඨිකං - හකු ඇටය
හත්ථට්ඨිකං - අතේ ඇටය
හිතකාමා - යහපත පතන අය
හොන්ති - වෙති

I

ඉච්ඡා -ආශාව
ඉච්ඡාය -ආශා කිරීමෙන්
ඉදං-මේ
ඉදමේතං -මේ එයයි
ඉදම්පි -මෙය ද
ඉධ -මෙහි
ඉමස්මිං කායේ -මේ ශරීරයෙහි
ඉමේ - මෙම
ඉන්ද්‍රියානං පරිපාකෝ - ඉදුරන් මෝරා යාම
ඉති - මෙසේ
ඉට්ඨා - අවශ්‍ය ප්‍රියජනක

J

ජාගරිතෙ - අවදිව සිටීම
ඤාණ මත්තාය - දැනීම මාත්‍රය පිණිස
ජංඝට්ඨිකං - කලවා ඇට
ජරා - වයසට යාම, දිරා යාම
ජරා වුච්චති - දිරීම යයි කියනු ලැබේ
ජරා ධම්මා - දිරා යාම සවභාව කොට ඇති
ජරා ධම්මානං - දිරා යන සුළු ස්වභාව කොට ඇති
ජිරණතා - දිරා යාම
ජිව්හා - දිව
ජිව්හා සම්ඵස්සජා වේදනා - දිව ගැටීමෙන් ලැබෙන
වින්දන
ජිව්හා සම්ඵස්සෙහි - රස දැනීම
ජිව්හා විඤ්ඤාණ - දිවෙන් දැනීම
ජීවිකංකප්පෙති - දිවි ගෙවයි
ජීවිතන්ද්‍රියස්ස - ජීවිත ඉනද්‍රියයා ගේ

K

කාකෙහි - කපුටන් විසින්
කාලකිරියා - මරණය
කලෙබරස්ස නික්ඛෙපො - මළසිරුර ඉවත දැමීම
කාමච්ඡන්දං - කාමාශාව
කාමතණ්හා - කාමයන් පිළිබඳ තෘෂ්ණාව
කාමෙහි විවිච්ච ඒව - කාම වස්තුන්ගෙන් වෙන්ව
කාමේසු විවිච්ච ඒව - කාම වස්තුන්ගෙන් වෙන්ව
කාමේසුමිච්ඡාචාරා - කාමයන්හි වරදවා හැසිරීම
කම්මාස්ස දමමං නාම කුරූනං නිගමෝ - කම්මාස්සදම්ම නම් වු
කුරුරට නියම්ගම
කන්තා - ප්‍රියජනක කැමැති
කරීසං - අසුචි
කතමේ - කවර නම්
කතමො - කුමක් ද?
කථඤ්ච - කෙසේද
කටිට්ඨිකං - කිටි ඇටය
කත්ථ - කවර තැනකද
කායඤ්ච - ශරීරය ද
කායානුපස්සී- කායානුපස්සනාව වඩමින්
කායසම්ඵස්සජා වේදනා - අරමුණ කයෙහි ගැටීම නිසා ලබන
වේදනාව
කායසම්ඵස්සජං දුක්ඛං - කය නිසා ඇතිවන දුක්
කාය සම්ඵස්සො - කයෙහි ස්පර්ශ වීම
කායස්මිං - ශරීරයෙහි
කායවිඤ්ඤාණං - කාය හා සම්බන්ධ ඉන්ද්‍රිය ඥානය
කායෙ - කයෙහි
කායිකං අසාතං - අමිහිරි කායික (වින්දන)
කායෝ - ශරීරය
කේසා - හිසකෙස්
ඛජ්ජමානං - කනු ලබන
ඛන්ධානං භේදෝ - ස්කන්ධයන්ගේ විසිරයාම
ඛන්ධානං පාතුභාවෝ - ස්කන්ධයන්ගේ පහල වීම
ඛන්ඩිච්චං - දත් වැටීම
ඛායිතෝ - සපමින් සිටින විට
ඛෙලො - කෙළ
ඛො - සැබවින්ම
කිඤ්ච -කුමක් ද
කිඤ්චි නච උපාදියති - කිසිවකට නොඇලෙයි
කිලොමකං - උදර පේශිය (අන්තර් බිත්තිය)
කුලලේහි වා - උකුස්සන් විසින්
කුරූසු - කුරු ජනපදයෙහි
කුසලානං ධම්මානං - කුසල ධර්මයන්ගේ
කුසල - කුසල්

L

ලසිකා - සදමිදුළු
ලොහිතං - ලේ
ලෝකේ - ලොවෙහි
ලෝමා - ලොම්

M

මච්චුමරණං - ජීවිතාවසානය, මරණය
මග්ගො - මාර්ගය
මහග්ගතං - සංවර්ධනය වු විපුල වු

මනඤ්ච - සිත ද
මනාපා - ප්‍රසන්න
මනෝ - සිත
මනෝ සම්ඵස්සජං - මනස හා ගැටීමෙන් හටගත්
මනෝ විඤ්ඤාණං - මනෝ විඤ්ඤාණය, මනසින් දැනීම
මංස ලොහිතං - මස් හා ලේ
මරණ ධම්මා - මරණය ස්වභාව කොට ඇති
මරණ ධම්මානං - මරණය ස්වභාව කොට ඇත්තවුන්ගේ
මරණං - මරණය
මාසා - කුඩා බෝංචි
මාස - මාස
මාතා - මව
මත්ථලුංග - මොළය
මයං - අපි
මංසං - මස්
මේ - මගේ, මට
මේදෝ- මේද
මිච්ඡාජීවං - මිථ්‍යාජීවය
මිස්සීභාවෝ - එක්වීම, සමාගමය, මිශ්‍රවීම.
මිත්තා - මිත්‍රයෝ
මුග්ගා - මුං
මුඤ්චිත්වා- විවෘත කර මුද
මුසාවාදා - බොරු
මුතෝලි - බඩු මල්ල
මුත්තං- මුත්‍ර
මුත්ති - මිදීම, නිදහස් වීම

N

න - නැත
න බො පන පත්තබ්බං - සිදුනොවේ
නච ජරා ආගච්ඡෙය්‍ය -ජරාවට පත් නොවේ
නච කිඤ්චි උපාදියති - කිසිවකට නොබැඳෙයි
නහාරු - නහර
නහාරු සම්බන්ධං -නහර වලින් එකට බැඳුණු
නඛා - නිය
නානප්පකාරස්ස අසුචිනො - නන්වැදෑරුම් අපවිත්‍ර දේ
නානා විහිතස්ස ධඤ්ඤස්ස පුරං - විවිධ ධාන්‍ය පිරුවු
නන්දීරාගසහගතා- සතුට හා රාගය සහිත
නත්ථි - නැත
තං - එම තත්ත්වය
නෙක්ඛම්ම සංකප්පො - නෙෂ්ක්‍රම්‍ය හා බැඳි අදහස
නිබ්බාණ - නිවණ
නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය- නිවන් ලැබීම පිණිස
නිබ්බත්ති -පිළිසිඳීම
නිම්මංසලෝහිතමක්ඛිත්තං-ලෙයින් තැවැරුණු නමුත් මසින් තොර
නිරාමිසං - ආමිස ලෝභයෙන් තොර
නිරුජ්ඣ -නිරුද්ධ වන
නිරුජ්ඣති - නිරුද්ධ වේ වැනසේ
නිසිණ්ණෝ - වාඩි වී සිටින විට
නිසිණ්ණො - වාඩි වී සිටින්නේ
නීවරණ - අධ්‍යාත්මික දියුණුවට බාධා කරන, දේ නීවරණ
නිසින්නෝම්හිති -වාඩිවී හිඳිමිය
නිවිසමාන - මුල් බැස ගනිමින්
නිවිසති - මුල් බැස ගනියි
නො - අපට
ඤාතිසාලෝහිත- ලේ නෑයෝ

ඤායස්ස අධිගමාය -නියම ක්‍රමය සක්ෂාත්කරණය පිණිස
ඔක්කනති - සමාරම්භය
පච්චවෙක්ඛති - නැවැත නැවැත සිතයි (ප්‍රත්‍යක්ෂණය කරයි)
පච්චවෙක්ඛෙය්‍ය - ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන්නේ නම්
පදහති - භාවනා කරයි, වඩයි
පාදතලාඋද්ධං - පාදතලයෙන් ඉහල
පාදවඨීකං - පා ඇට
පග්ගණ්හාති - ප්‍රයෝග කරයි , යොදයි
පහානා - ප්‍රහාණය කිරීමෙන් අතහැරීමෙන්
පහානාය - ප්‍රහීණ වීම පිණිස
පහීනස්ස - ප්‍රහීණවූ
පහීයමානා - ප්‍රහීන වෙමින්
පහීයති - ප්‍රහීණ වෙයි
පාණකජාතෙහි - කුඩා සත්තු
පජානාති - දනියි
පඤ්ච මාසානි - පස්මසක්
පඤ්ච වස්සානි - පස්වසරක්
පඤ්චසු නීවරණේසු - නීවරණ විෂයෙහි(ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට බාධා කරන කරුණු පහේ දී)
පඤ්චසු උපාදානක්ඛන්ධෙසු ධම්මේසු - පංච උපදානස්කන්ධ ධර්මයන්
පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා - පංච උපාදානස්කන්ධ
පාලිච්චං - සුදුවෙයි (හිසකෙස් පැසෙයි)
පාණාතිපාතා - මැරීම, ප්‍රාණඝාතය
පනිහිතො හොති - තහවුරු වෙයි
පාපකානං - වැරදි වැඩ
පප්ඵාසං - පෙනහලු
පරිදෙව - වැලපීම්
පාරිපූරි හොති - පරිපූරණය වෙයි
පාරිපූරියා - පරිපූරණය පිණිස
පරිසොකො - ශෝකය කණගාටුව
පසාරිතෙ - දෑත් දෙපා දිගු කිරීම
පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග - බුදුවීමට අනුග්‍රාහක වන මනෝ ප්‍රසාදය නම් ගුණය
පඨමජ්ඣානං - ප්‍රථම ධ්‍යානය
පඨවිධාතු - පෘථිවි මහා ධාතුව
පටිච්ච වුත්තං - උදෙසා කියන ලදී
පාටිකංඛං - අපේක්ෂා කළ හැක
පටික්කන්තේ - ආපසු ගමන් කරන කල්හි
පටිලාභො - ලබා ගැනීම
පටිනිස්සග්ගො - මුළුමනින්ම අතහැරීම
පටිපදා - ප්‍රතිපත්තිය පිළිවෙත් මග
පටිවිභජ්ති - බෙද වගී කරයි
පතිස්සති මත්තාය - සිහිය පිහටුවීමට ප්‍රමාණවත් වෙයි
ඵලං - ප්‍රතිපල
ඵරුසා වාචා - නපුරු වචන
ඵාසුකාමා - සැප හා සුව පතන
ඵාසුකට්ඨිකං - ඉල ඇට
ඵොට්ඨබ්බා - කායික ස්පර්ශය
ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා - ස්පර්ශ සංඥාව
ඵොට්ඨබ්බ විචාරො - ස්පර්ශය ගැන දිගට සිතීම
ඵොට්ඨබ්බ විතක්කො - ස්පර්ශ ගැන සිතීම
ඵුට්ඨස්ස - ස්පර්ශ කරන්නහුට
පිහකං - ප්ලිහාව
පිසුනාවාචා - කේලම් කීම
පිතා - පියා
පීතෙ - පානය කිරීම

පීති සම්බොජ්ඣංගස්ස - ප්‍රීතිය පිළිබඳ සමෙබාජකඣංගය
පීති සුඛං - ප්‍රීති සුවය
පිත්තං - පිත
පිට්ඨිකණ්ටකට්ඨිකං - කොදු ඇටය
පියරූපං - ප්‍රියජනක
පියෙහි - ප්‍රියයන්
පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො - ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම දුකකි
පොනොභවිකා - පුනර්භවය ඇති කරන
පුබ්බේව - කල් ඇතිවම
පුබ්බො - සැරව
පුඤ්ජකිතානි - ගොඩවල් වශයෙන් විසිරුණු
පුනචපරං භික්ඛවේ - මහණෙනි නැවත ද
පූරං - පිරුණ
පුතිනි චුණ්ණක ජාතානි - නරක් වී කුඩු බවට පත්වන

R

රසා - රස
රසසඤ්චේතනා - රස ලැබීම සඳහා චේතනාව
රසසඤ්ඤා - රස පිලිබඳ සංඥාව, රූප අරමුණ
රස තණ්හා - රස තෘෂ්ණාව
රස විචාරෝ - රස ගැන දිගටම විචාරය
රස විතක්කො - රස ගැන දිගටම සිතීම
රස - රස විෂයෙහි
රූප සංඤ්චේතනා - රූප දැකීමට ඇති චේතනාව
රූප සඤ්ඤා - රූප සංඥාව
රූපස්ස අත්ථංගමෝ - රූපයෙහි අස්තංගමය (විනාශය)
රූපස්ස සමුදයෝ - රූපයෙහි හට ගැනීම
රූප තණ්හා - රූප කෙරෙහි ආශාව
රූප විචාරෝ - රූප ගැන නැවත නැවත විචාරය
රූප විතක්කෝ - රූප ගැන නැවත නැවත සිතීම
රූපං - රූපය
රූපේ - රූප විෂයෙහි
රූපුපාදනඛන්ධ - රූප උපාදනස්කන්ධය, රූපය කෙරේ බැඳීමේ ගතිය

S

සාඛෝපනේසා තණ්හා - මෙම තෘෂ්ණාව
සච්ඡිකිරියාය - සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස (ලැබීම පිණිස)
සද්දා - ශබ්දයෝ
සද්දසඤ්චේතනා - ශබ්ද ඇසීමට චේතනාව
සද්දසඤ්ඤා - ශබ්ද සංඥාව, හැඟීම
සද්ද විචාරෝ - ශබ්ද ගැන නැවත නැවත සිතීම
සද්ද විතක්කො - ශබ්ද සංකල්පනා
සද්දෝ - ශබ්ද විෂයෙහි
සද්ධිං - සමග
සදෝසං චිත්තං -ද්වේෂය සහිත සිත
සංකප්ප- සංකල්පනා සිතුවිලි
සඤ්ඤා - සංඥාව, සංජානනය
සඤ්ජාති - ඉපදීම
සඤ්ඤාය - සංඥාවෙන්
සඤ්ඤූපාදනක්ඛන්ධො -සංඥාව පිළිබඳ උපාදන ස්කන්ධ
සාලි - හැල් වී
සාලිනං - හැල් වී වල
සමාධි සම්බොජ්ඣංගස්ස - මනස එකග කොට ගැනීම නැමති සම්බෝධි අංගය
සමාගමො - එකට එක්වීම
සමාහිතං චිත්තං - සමාධිගත සිත
සමන්නාගතස්ස - සමන්විත වුවහුගේ
සමංස ලෝහිතං - මස් ලේ සහිත
සාමිසං දුක්ඛං වේදනං - කාම වස්තු හා බැඳුණු දුක්වේදනා
සාමිසං සුඛං වේදනං - කාම වස්තු හා බැඳුණු සුඛ වේදනා
සාමිසාං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වෙදියමානෝ - කාම වස්තු හා බැඳුණු මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් විඳිමින්
සංහානි - හානිය
සම්මා ආජීවේන - නිවැරදි ජීවන ක්‍රමයෙන් , සම්මා ආජීවයෙන්
සම්මා ආජීවෝ - සම්මා ආජීවය, නිවරුදි දිවි පෙවෙත
සම්මා දිට්ඨි - නිවැරදි සමාධිය
සම්මා කම්මන්ත - නිවැරදි ක්‍රියා
සම්මා සමාධි- නිවැරදි සමාධිය
සම්මා සංකප්ප - නිවැරදි සංකල්පනා
සම්මා සති - නිවැරදි සිහිය
සම්මා වාචා - නිවැරදි වචන
සම්මා වායාමෝ - නිවැරදි ව්‍යායාමය, ප්‍රයත්නය
සම්මිඤ්ජිතෙ -(අත්පා) හැකිලීමෙහි
සමෝධානං - සම්බන්ධය
සමෝහං චිතතං - මෝහය සහිත සිත
සම්පජානකාරී - පැහැදිලි නුවණින් යුතුවෙයි. සම්ප්‍රජානකාරී වෙයි
සම්පජානෝ - මනා නුවණින් යුතුව
සම්පසාදනං - ශාන්ත බව
සම්පයෝගො - සම්ප්‍රයෝගය. යෙදීම. එක්වීම
සම්ඵප්පලාපා - හිස් වචන
සමුදය ධම්මානුපස්සී - හටගන්නා ධම් අනුව බලමින්
සංඛාරා - මානසික සංස්කාර
සංඛාරානං අත්ථංගමො- සංස්කාරයන්ගේ අසතංගමය
සංඛාරූපාදානක්ඛංධ - සංස්කාරයන්ගේ උපාදනස්කන්ධය
සංඛිත්තං චිත්තං - හැකුලුණු සිත
සංඛිත්තේන - කෙටියෙන්
සන්තං -ඇති, විද්‍යමාන
සරාගං චිත්තං - රාගය සහිත සිත
සරීරං - කය
සාතරූපං - ප්‍රසන්න රූප
සති පච්චුපට්ඨිතා හොති - සිහිය මැනවින් පිහිටියේ වෙයි
සතිමා - සිහි ඇත්තේ
සතිසම්බොජ්ඣංග - සිහිය පිළිබඳ සබොජ්ඣංගය
සත්ත මාසානි - සත්මසක්
සත්ත වස්සානි - සත්වසක්
සත්තාහං - සත්දිනක්
සත්තානං - සත්වයන්ගේ
සත්තානං විසුද්ධියා- සත්වයන්ගේ විශුද්ධිය පිණිස
සත්තසු සම්බොජ්ඣංගේසු - නිවන පසක් කරන ගුණය
සඋත්තරං වා චිත්තං - ඉක්මවා යා හැකි සිත
සවිචාරං - විමර්ශන සිත සහිත
සවිතක්කං -ආරම්භක සිත සහිත
සයානොවා - සයනය කරන විට
සයානෝම්හීති - නිදන්නෙමියි
සායිතෙ - රස විඳින විට
සේදෝ - දහදිය
සෙම්හං - සෙම
සේතානි සංඛවණ්ණූපනිභානි - සක්ගෙඩියක් මෙන් සුදු
සෙය්‍යථාපිං - මෙන්
සෙය්‍යථීදං - මේ වැනි
සිගාලේහි - සිවළුන් විසින්

සිංඝානිකා - සොටු
සීසකටාහං - හිස් කබල
සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං - සොහොනෙක දැමු
සො - හෙතෙම
සෝචනා - ශෝක කිරීම
සෝචිත්තං - ශෝක කරන බව
සෝක - ශෝකය
සෝක පරිද්දවානං -ශෝක පරිදේවයන්ගේ, දුක් වැළපීම්
සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සං - වැලපීම්,දුක් , දොම්නස්
සෝමනස්ස දෝමනස්ස - සොම්නස් හා දොම්නස්
සෝත සම්ඵස්සො - සවණට ස්පර්ශ වීම
සෝතං - කණ
සුඛස්ස - සැපයෙහි
සුඛං - සුවය
සුඛං වේදනං වේදියමානො - සුඛ වින්දනයක් ලබමින්
සුතං - අසන ලදී
සුත්තෙ - නින්දට වැටුණු විට
සුවානෙහි - බල්ලන් විසින්

T

තච පරියන්තං - සම තුළ පවතින
තචෝ - සම
තදුභයං පටිච්ච - ඒ දෙක ප්‍රත්‍ය කොට ගෙන
තඤ්ච - එය ද
තමේනං - එම
තම්හා තම්හා සත්තනිකායා - ඒ ඒ සත්ත්ව නිකායෙන්
තම්හි තම්හි සත්තනිකායේ - ඒ ඒ සත්ත්ව නිකායෙහි
තණ්ඩුලා - සහල්
තණ්ඩුලානං - සුද්ධ කළ සහල්
තථා තථා - ඒ ඒ විදියෙන්
තත්‍ර ඛෝ - එවිට
තත්‍ර තත්‍රාභි නන්දිනී - ඒ ඒ තැන උපදින්නට රුචි වෙන
තං - එම
තේහි - ඔවුන් වෙතින්
තේහි සද්ධිං - ඔවුන් සමග
තේජෝ ධාතු - තේජෝ ධාතුව
තේරෝ වස්සිකානි - අවුරුද්දකට වඩා පරණ
ථීන මිද්ධං - ථීන මිද්ධය (අලසකම හා නිදිමත)
ඨිතෙ - සිටගෙන සිටින විට
ඨිතියා - නොතකා නොහැර
ඨිතොම්හීති - සිටිගෙන සිටිමියි
තිහ මතං - මැරී තෙදිනක් ගතවූ
තිලා - තල
තීනි මාසානි - තෙමසක්
තීනි වස්සානි - තෙවසරක්
තිට්ඨන්තු - තිබියේවා
තුණ්හීභාවෙ - නිහඬව සිටින විට

U

උභතො මුඛා - විවර දෙකක් ඇති
උච්චාර පස්සාව කම්මේ - මළ මූත්‍ර පහ කරන විට
උදරියං - නොදිරවූ ආහාර
උද්ධච්ච කුක්කුච්ච - අසහනය හා පසුතැවිල්ල
උද්ධං පාදතලා - පාදයෙන් ඉහල
උද්ධුමාතකං - ඉදිමුණු
උපවෙජදෝ -උදුරා දැමීම
උපාදිසේසේ සති - කෙළෙස් ඉතිරිව පවතිද්දී
උපාදියති - ඇලෙයි
උප්පජ්ජති - එළඹි
උපසංහරති - සසඳයි
උපයාසිතත්තං - දැඩි වෙහෙස, එපාවීම
උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය - මැදිහත් පිළිබඳ බෝධි අංගය
උප්පාදය -ඉපදීම පිණිස
උප්පාදො හොති - උත්පාදය සිදුවේ
උප්පජ්ජමානා - උපදින්නේ
උප්පන්නානං - දැනටමත් ඉපදී ඇති
උප්පන්නස්ස - උපන්
උරට්ඨිකං - පපුවෙහි ඇට
ඌරට්ඨිකං -කළවා ඇට

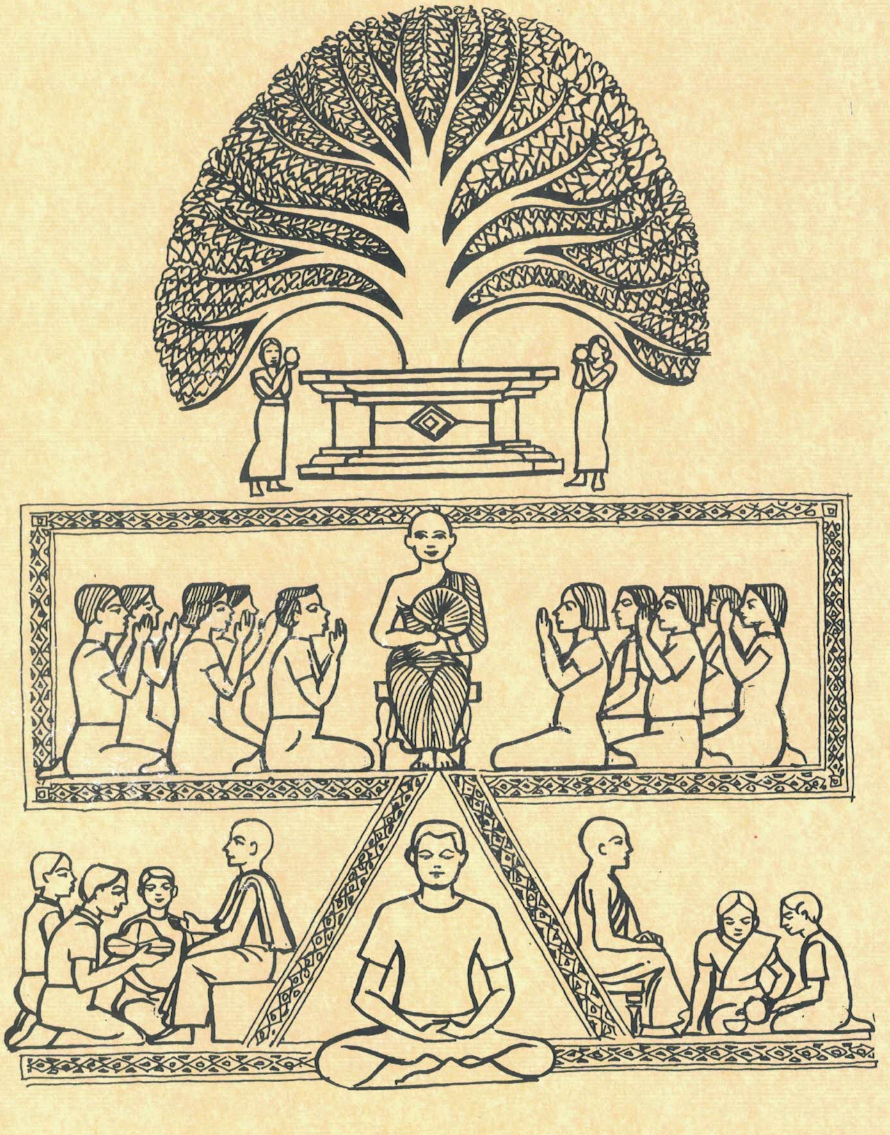
V

වා - හෙවත්
වධිත්වා - මරා
වක්කං - වකුගඩු
වාලිත්තවතා - රැලි ගැසුණු බව
වසා - වුරුණු තෙල්
වත - ඒකාන්තයෙන්
වය ධම්මානුපස්සී - නැතිවීම ස්වභාවය අනුව බලමින්
වායමති - උත්සාහ කරයි
වායෝ ධාතු - වායෝ ධාතුව
වේදනා - වින්දන
වේදනානුපස්සී - වේදනාව අනුව බලමින්
වේදනං වේදියාමීති - වේදනාවක් විඳිමියි
වේදනුපාදානක්ඛන්ධෝ - වේදනා උපාදානස්කන්ධය
වේදයිතං - වින්දන
වේදියමානො - විඳින්නේ
වේදියාමීති - විඳිමියි
වේපුල්ලාය - විපුලබවට
වේරමණී - වැලකීම
විභව තණ්හා - විභව තෘෂ්ණාව
විචිකිච්ඡා - විචිකිත්සාව, සැකය
විහරති - වසයි
වීහි - වී
වික්ඛිත්තං චිත්තං - වික්ෂිත සිත
විලෝකිතේ - වෙන දිසාවක් බලන විට
විමුත්තං චිත්තං - නිදහස් වු සිත
විනෙය්‍ය- හික්මවා ගෙන
විනීලකං - අප්‍රසන්න නිල්පාට
විප්පයෝගෝ - වෙන්වීම
විපුබ්බකජාතං - සැරව ගලන
විරාග - විරාගය , අත්හැරීම
විරිය සම්බොජ්ඣංගස්ස - ආත්ම ශක්තිය පිළිබඳ ගුණය
විරියං ආරභති - වීර්ය ආරම්භ කරයි
විසුද්ධියා - පිරිසුදු වීම පිණිස
වීතදෝසං චිත්තං - ද්වේෂ විරහිත සිත
විතක්ක විචාරානං -ආරම්භක හා ප්‍රවර්තක සිත්වලින් යුතුව
වීතමෝහං චිත්තං -මෝහය නැති සිත
විවේකජං - විවේකජ, නොසැලෙන සිතුවිලි
විච්ච - නො ඇලී
විවිධෙහි වා පාණකජාතෙහි - විවිධ කුඩා ප්‍රාණී විශේෂ

වුච්චති - කියනු ලැබේ
වූපසමා - සංසිඳවීමෙන්
වුත්තං - කියන ලදී
ව්‍යසන - පාඩුව, ව්‍යසනය
ව්‍යාධි - රෝගය
ව්‍යාධිධම්මා - රෝගී වීමේ ස්වභාවය
ව්‍යාධිධම්මානං - රෝගී වන සුළු අය
ව්‍යාපාදං - ව්‍යාපාදය, දැඩි වෛරය

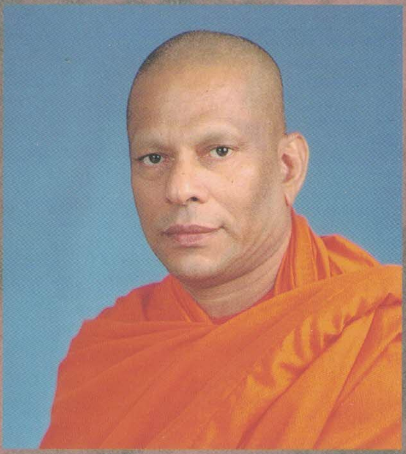
Y

යා - කවර හෝ
යඤ්ච සඤ්ඤොජනං උප්පජ්ජති - සංයෝජනයක් උපදීනම්
යකනං - අක්මාව
යම්පිච්ඡං - කැමැති යමක්
යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං-කැමැති යමක් නොලැබෙයි නම් එය ද දුකකි
යස්ස - යමෙකුගේ
යථා භූතං - ඇති වු සැටි
යථාච - ක්‍රමයෙන්ම යම්සේ ද
යථාච උප්පන්න - යම්සේ දැනටමත් උපන්නා වු
යථා පනිහිතං -පිහිටුවා ගත් ආකාරයෙන්.
යථා යථා පනස්ස කායෝ -ඔහුගේ කය යම් විදියකින් පවතීද
යථාඨිතං -යම් ක්‍රමයකට එය පිහිටුවා ඇත් ද
යාවදේව ඤාණමත්තාය - යථාර්ථය පිළිබඳ ඤාණය සඳහා ප්‍රමාණවත් තරමට
යායං තණ්හා -යම් මේ තණ්හාවක් වේද
යං - කිසියම්
යං ඛෝ - කිසියම් වනාහි
යං ඛෝ කායිකං දුක්ඛං - කිසියම් කායක දුකක්
යෙ වා තෙ - කවුරුන් හෝ
යෝ හි කෝචි - කිසියම් වු හෝ
යෝ ඛෝ ආයාසෝ - යම් මේ ආයාසයක්
යෝ ඛෝ සෝකෝ - කිසියම් ශෝකයක්
යෝ නිරෝධෝ - යම් මේ නිවීමක්
යෝගක්ඛෙම කාමා - සුරක්ෂිතතාව අපේක්ෂා කරන්නාවු



කතෘ ගැන වචනයක්

වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර



මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - නිවනට එකම මග නම් වූ මෙම වටිනා ග්‍රන්ථය ළමා වියේ පටන් ම උන්වහන්සේ තුළ වූ අදහසක් මුදුන් පත් කරන්නකි. උන් වහන්සේ ගේ ගුරු දේවයන් වහන්සේ සහ දෙමාපියන්ට පිං පැමිණිවීම මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කර වීමෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ ය. මේ ප්‍රකාශනය හා සමගම, සිංගප්පූරුවේ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය විසින් ප්‍රකාශිත ග්‍රන්ථ සංඛ්‍යාව ශීඝ්‍ර වේගයෙන් දෙසිය තිස්නම වෙනි අංකය වෙත ගමන් කරමින් සිටී. ගරු වේරගොඩ සාරද මහා ස්ථවිර වහන්සේ 1941 දී උපත ලැබ වයස අවුරුදු 12 දී යටලමත්තේ ශ්‍රී වජිරඤාණ නායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ ගේ ශිෂ්‍යවරයකු ලෙස වේරගොඩ ජයන්ති විහාරයේ දී පැවිදි බව ලැබූහ.

ශ්‍රී ජයවර්ධන විශ්ව විද්‍යාලයේ උන් වහන්සේ උපාධි ලැබුවේ 1964 දීය. පාලි, සංස්කෘත. සිංහල සහ බුදු සමය පිළිබඳ හසළ බුද්ධියකින් හෙබි උන් වහන්සේ 1965 සිට 1967 දක්වා ඉඳුරුපත් විල පිරිවෙනාධිපති පදවිය හෙබ වූ සේක. එසේම, 1967 සිට 1969 දක්වා ඒ ස්ථවිරයන් වහන්සේ අවිස්සාවේල්ලේ සුධර්මාරාම පිරිවෙන් විශ්ව විද්‍යාලයේ අධිපති පදවිය ඉසිලූ සේක.

ජාත්‍යන්තර බුදු සමය උදෙසා සාමයික සේවයට කැප වෙමින් උන් වහන්සේ සිය ජගත් ව්‍යාප්ත ධර්මදූත මෙහෙය ආරම්භ කළේ මැලේසියාවේ පිනෑං නගරයේ දී ය. ගරු වේරගොඩ සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ එහි මහින්දරාම ඉරිද පාලි පාසලේ විද්‍යාලයාධිපති පදවිය ඉසිලූහ. 1979 දී ගරු වේරගොඩ සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ සිංගප්පූරුවට වැඩම කොට සිංගප්පූරුවේ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය පිහිටුවාලූහ. දැනටමත් ගරු වේරගොඩ සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ ඒ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි අධිපති ධූරය දරති. ඇමෙරිකන් - ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ සමිතියේ සමාරම්භක සාමාජිකයෙකු වන සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ දැනටමත් ඒ සමිතියේ අධ්‍යක්ෂ පදවිය හොබවති. ජපන් ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ සමිතියේ සමාරම්භක සාමාජිකයෙකු වන සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ දැනට එම සංවිධානයේ මහා ලේකම් වරයායි. එසේම ගරු වේරගොඩ සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ දකුණු සිරිලක අම්බලංගොඩ, වේරගොඩ ජයන්ති විහාරයේ අධිපතීන් වහන්සේයි.

ගරු සාරද හිමියන් විසින් බුදු සස්නට ඉටු කෙරෙන ඉතාම විශිෂ්ට මෙහෙය නම් බුදු සමය පිළිබඳ පත-පොත මුද්‍රණයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමයි. උන් වහන්සේ විසින් මුද්‍රිත පොත් වලින් පිටපත් දශලක්ෂයක් පමණ මුදල් අය කිරීමකින් තොරව ලොව පුරා ප්‍රචාරය කොට ඇත්තේය. දැනට එතුමන් විසින් ප්‍රකාශිත පොත් ගණන 239 ක් වන අතර ඉන් විස්සක් පමණම පලවී තිබෙන්නේ එතුමන් ගේ කතෘත්වයෙනි. ඒවා නම්, බුද්ධ වචනය, බෞද්ධ භාවනා මාර්ගය, මෛත්‍රී භාවනාව, ආධුනිකයන්ට බුදු දහම, බුදු සිරිත, මහා මංගල සූත්‍රය, මිහිතලයේ පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨ පුරුෂයා, ජීවිතයේ සහ මරණයේ ස්වභාවය සහ ළමයින් සඳහා හොඳ සිරිත් ඉන් සමහරකි. බුදු සිරිත සිතුවමින් කෘතිය ගරු වේරගොඩ සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ ගේ කෘති අතර දැනට ඉතාමත් ම ජනප්‍රිය ප්‍රකාශන යයි. ගරු වේරගොඩ සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ ගේ විශිෂ්ඨ ග්‍රන්ථය ලෙස සැලකෙන්නේ ධම්මපද පරිවර්තනයයි. එය සිංහල, ඉංග්‍රීසි හා චීන භාෂා වලින් පිටපත් හතලිස් දහසකට අධික ප්‍රමාණයක් පළකොට, ලොව පුරා බෙද හැර ඇත.

එඩ්වින් ආරියදස

I.S.B.N. 981 - 04 -2037 - 4